



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 30 g GEFRO Tomatensoße
- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Limette
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 1 Tomate, ca. 100g
- 5 Stängel Petersilie, gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,7 g Fett	57,4 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	16,9 g Ballaststoffe	384 kcal
Brennwert				

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

1. Wedges vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
800 g festkochende Kartoffeln waschen, trockenreiben und längs in Spalten schneiden.
Die Kartoffelspalten in einer großen Schüssel mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** gründlich mischen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Wedges darauf verteilen und ca. 30–40 Min. im Ofen goldgelb backen.

2. Salsa zubereiten:

30 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in 1/4 l warmem Wasser auflösen, kurz aufkochen und abkühlen lassen.
1 kleine Zwiebel fein würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken.
1/2 Limette auspressen.
1 mittelscharfe Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.
1 Tomate (ca. 100 g) in kleine Würfel schneiden.
Alles mit der Tomatensoße vermengen, salzen und nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

3. Chili sin Carne kochen:

225 g **GEFRO Chili sin Carne** in 1 l kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

4. Anrichten & Servieren:

Das Chili zusammen mit den knusprigen Wedges und der frischen Salsa servieren.
Wer es schärfer mag, würzt zum Schluss einfach mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** nach.

Tipps & Varianten:

Tipps:
Tipps 1: Die Salsa schmeckt besonders frisch, wenn sie vor dem Servieren 10 Minuten durchziehen darf.

Tipps 2: Wenn die Salsa zu scharf wird, einfach etwas gehackte Gurke oder ein paar Tropfen Honig hinzufügen – das rundet die Schärfe harmonisch ab, ohne den Geschmack zu verändern.

Variante 1: Zum Chili sin Carne passt eine schnelle Guacamole hervorragend: Avocado zerdrücken, mit Limettensaft, Salz und etwas Knoblauch mischen. Perfekt als Dip zu den Wedges.

Variante 2: Für zusätzliches Aroma können fein gehackte Korianderblätter unter die Salsa gemischt werden – passt perfekt zur mexikanischen Würze.