



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

Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 1 TL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Chilischote, optional
- 4 rote Paprika
- 100 g Gouda oder Gratinkäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,3 g Fett	38,6 g Kohlenhydrate	19,7 g Eiweiß	18,7 g Ballaststoffe	384
kcal Brennwert				

Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

1▫ Vorbereiten & Ofen einschalten:

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen.
Die Rosmarinnadeln von 1 Zweig abzapfen und fein hacken. Optional 1 Chilischote klein hacken.

2▫ Chili sin Carne zubereiten:

225 g **GEFRO Chili sin Carne** in 1 Liter Wasser einrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit 1 TL **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili**, dem gehackten Rosmarin und – falls gewünscht – der Chilischote würzen.

3▫ Paprika füllen:

4 rote Paprika längs halbieren, Kerne entfernen und mit dem Chili-Mix füllen.
Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform oder in 4 Portionsförmchen setzen.

4▫ Verfeinern & Überbacken:

Die Paprika mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** beträufeln und mit 100 g geriebenem Gouda oder Gratinkäse bestreuen.
Im Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

5▫ Servieren:

Die gefüllten Ofenpaprika heiß genießen.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Frisch aufgebackenes Fladenbrot passt hervorragend dazu.

▫ **Variante:** Klein gewürfelte Zucchini oder Maiskörner bringen zusätzliche Frische und Struktur.