



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

Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,5 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 100 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Staudensellerie
- 300 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 250 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Chilischote
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	32,7 g Kohlenhydrate	9,5 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	321 kcal
Brennwert				

Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

1. Gemüse vorbereiten:

500 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
300 g Staudensellerie putzen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.
300 g Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Eintopf kochen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebelstreifen anbraten, bis sie leicht bräunen.
Kartoffeln, Staudensellerie und Karotten zugeben.
Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** aufgießen.
Aufkochen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen – das Gemüse sollte noch Biss haben.
250 g Kichererbsen zugeben und weitere 5 Min. mitköcheln lassen.

3. Chili-Kräuteröl zubereiten:

Petersilienblätter abzupfen.
1 Chilischote entkernen und vom Stiel befreien.
Beides mit 100 ml **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** in einen Becher geben und fein pürieren.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** abschmecken.

4. Fertigstellen:

Eintopf mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
In Schalen anrichten und etwas Chili-Kräuteröl darüberträufeln.

Tipps & Varianten:

- **Tipp:** Das übrige Kräuteröl hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 10 Tage – perfekt zum Verfeinern von Pasta, Suppen oder Salaten.
- **Variante:** Wer es milder mag, ersetzt die Chilischote durch ein Stück rote Paprika für ein aromatisches, aber weniger scharfes Öl.