



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

Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 100 g Schafskäse
- 1 Zitrone, Abrieb
- 10 g Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,8 g Fett	22 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	12,9 g Ballaststoffe	376
kcal Brennwert				

Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

1❏ Chili sin Carne vorbereiten:

180 g **GEFRO Chili sin Carne** mit dem Schneebesen in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Eine Gratinform oder 4 Portionsförmchen einölen und das Chili sin Carne einfüllen.

2❏ Ofen vorheizen:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

3❏ Schafskäse-Topping mischen:

100 g Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl**, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und den Abrieb von 1 Zitrone untermischen.

Ein Viertel Bund Petersilie (ca. 10 g) fein hacken und ebenfalls einrühren.

4❏ Gratin bestreuen:

Die Käse-Kräuter-Mischung über das Chili-Gratin geben und mit 4 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** bestreuen.

5❏ Überbacken & Servieren:

Die Gratinform oder Portionsförmchen in den Ofen schieben und das Gratin ca. 10 Minuten überbacken.

Heiß servieren.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Frische Blattsalate passen wunderbar zum Gratin und bringen eine leichte, knackige Beilage.

❏ **Variante:** Wer ein intensiveres Aroma mag, kann den Schafskäse vor dem Zerdrücken kurz im Kühlschrank kühlen – so bleibt die Mischung noch etwas stückiger und sorgt für extra Biss.