



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

Wrap mit veganem Chili con Carne

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 50 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Mais, aus der Dose
- 200 g Kidneybohnen, aus der Dose
- 4 Tortilla-Wraps, Ø ca. 20 cm
- 0,5 Bund Oregano
- 1 grüne Paprika

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wrap mit veganem Chili con Carne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	8 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	584 kcal
Brennwert				

Wrap mit veganem Chili con Carne

1. Gemüse vorbereiten:

1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
1 Chilischote und 1 Knoblauchzehe sehr fein würfeln.
150 g Mais und 200 g Kidneybohnen auf ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Chili ansetzen:

In einem Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.
Zwiebel, Paprika, Chili und Knoblauch darin anschwitzen.
Mit 250 ml Wasser ablöschen, 50 g **GEFRO Sauce Bolognese** zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen.
Mais und Kidneybohnen einrühren, nochmals erhitzen und mit 1–2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken.

3. Wraps füllen:

Das vegane Chili gleichmäßig auf 4 Tortilla-Wraps verteilen.
Die Wraps aufrollen und leicht andrücken.

4. Garnieren & Servieren:

Oreganoblätter abzupfen und nach Geschmack über die Wraps streuen.

Tipps & Varianten:

■ **Variante:** Für extra Schärfe zusätzlich eine zweite Chilischote oder eine Prise Cayennepfeffer einarbeiten.

■ **Nicht vergessen:** Die Wraps kurz anzurösten – in der Pfanne oder im Kontaktgrill – sorgt für mehr Aroma und bessere Stabilität beim Essen.