



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

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes

- 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 1 Zitrone, Saft + Schalenabrieb
- 800 g Hähnchen-Unterkeulen
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 75 g Maisgrieß
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Joghurt, 3,8 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 65 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	51,1 g Kohlenhydrate	44,8 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	415 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes: Von 1 Zitrone den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Aus dem Saft 1/2 Zitrone, 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** und 2 TL **GEFRO Hähnchen Würzmischung** eine Marinade anrühren.

800 g Hähnchen-Unterkeulen zunächst kalt abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann die Hähnchenkeulen mit der Marinade gut einstreichen, in eine Auflaufform setzen und zur Seite stellen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in dicke Pommes schneiden und trocken tupfen. In einer Schüssel die Pommesstücke mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** vermischen, 75 g Maisgrieß dazugeben und alles gut vermengen. Anschließend die Mais-Pommes auf ein Backblech verteilen.

Das Blech mit den Pommes und die Auflaufform mit den Hähnchen übereinander in den Backofen stellen. Pommes und Hähnchen ca. 40 - 45 Minuten garen. Die Pommes gelegentlich Wenden.

1 Knoblauchzehe schälen, fein reiben und mit 300 g Joghurt, 3,8% Fett, dem Saft der restlichen 1/2 Zitrone und dem Zitronen-Schalenabrieb vermischen. Nach Belieben mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

Pommes und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen. Die Mais-Pommes mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** abschmecken.

Die Keulen mit den Pommes auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Zitronenjoghurt servieren.

Tipp: Eventuell die Pommes oder das Hühnchen, je nach Garzustand, vorher aus dem Ofen nehmen.