



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

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 800 g Hähnchenflügel, küchenfertig zerteilt
- 60 g Cashewkerne
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Schmand, 20 % Fett
- 0,5 Limette, Saft
- Backpapier

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 105 Minuten

Nährwerte pro Portion:

68,5 g Fett	12,9 g Kohlenhydrate	37,1 g Eiweiß	0,4 g Ballaststoffe	805 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl mit 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte und 2 TL GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili« verrühren.

800 g Hähnchenflügel in eine Schüssel geben und rundherum mit dem Würzöl marinieren. Etwa eine Stunde ziehen lassen. Währenddessen gelegentlich durchmengen.

In der Zwischenzeit 60 g Cashewkerne nicht zu fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

4 EL Mayonnaise mit 4 EL Schmand in einer Schüssel verrühren. Mit Limettensaft und GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« abschmecken und die gerösteten Cashewkerne untermengen.

Die Chickenwings auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 45 Minuten im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Die Paprika-Chiliwings mit dem Curry-Cashewdip servieren.