



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

- 1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 100 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Zitronen
- 4 EL Chilisoße, süß
- 2 scharfe Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 1,2 kg Chicken Wings
- 500 g Kartoffeln, z. B. Drillinge
- 1 TL Kümmel
- Meersalz
- 200 g Magerquark
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	39 g Kohlenhydrate	48,8 g Eiweiß	12,8 g Ballaststoffe	598 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln:** Von 2 Zitronen die Schale abreiben und dann die Zitronen auspressen. Abrieb und Saft mit 100g **GEFRO Honig Wald und Blüte** sowie 4 EL süßer Chilisoße mischen.

2 scharfe Chilischoten und 4 Knoblauchzehen fein hacken und unter die Marinade geben, alles mit 3 EL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken. Die Chicken Wings in die Marinade legen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. 500 g Kartoffeln waschen und in 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** wenden, mit 1 TL Kümmel, 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und Meersalz würzen und für ca. 40 Minuten in den Ofen schieben.

In einer großen Pfanne 1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Chicken Wings darin grillen. (Im Sommer natürlich auch gerne direkt auf dem Grill).

200 g Magerquark glattrühren, mit 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und Meersalz abschmecken, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Die Chicken Wings mit den Ofenkartoffeln und dem Quarkdip servieren.