



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### 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 EL Knoblauchzehe
- 300 g Joghurt, 3,8 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 1 Hähnchen marinieren:

Von 1 Zitrone den Saft auspressen und die Schale abreiben.

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

800 g Hähnchen-Unterkeulen kalt abwaschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. In eine Auflaufform legen und beiseitestellen.

#### 2 Pommes vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in dicke Pommes schneiden und trocken tupfen.

In einer Schüssel die Pommes mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl und 75 g Maisgrieß mischen.

Die Mais-Pommes auf einem Backblech verteilen.

#### 3 Backen:

Das Blech mit den Pommes und die Auflaufform mit den Hähnchenkeulen gleichzeitig in den Ofen stellen.

Pommes und Hähnchen ca. 40-45 Minuten garen und die Pommes zwischendurch mehrmals wenden.

#### 4 Dip zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen, fein reiben und mit 300 g Joghurt (3,8 % Fett), dem Saft der restlichen halben Zitrone und dem Zitronenschalenabrieb verrühren.

Mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

## **5 Anrichten & Servieren:**

Pommes und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.

Die Mais-Pommes mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten und mit dem Zitronen-Joghurt-Dip servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp:

Eventuell die Pommes oder das Hähnchen, je nach Garzustand, vorher aus dem Ofen nehmen.