



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

Einkaufszettel

Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum

- 50 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg Hähnchenkeulen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Knoblauchzehe
- 2 g Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 105 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,1 g Fett 6,3 g Kohlenhydrate 52,8 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
527 kcal Brennwert

1 Hähnchenteile vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hähnchenkeulen am Gelenk halbieren und beide Teile mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gemüse schneiden:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

200 g Champignons in feine Scheiben schneiden.

3 Hähnchenteile anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenteile darin von jeder Seite ca. 4 Min. kräftig anbraten.

Anschließend in eine ofenfeste Form legen.

4 Champignons & Zwiebeln andünsten:

Zwiebeln, Champignons, den Knoblauch und 1 TL frisch gezupften Thymian im verbliebenen Fett der Pfanne andünsten.

Alles zu den Hähnchenteilen in die Form geben.

5 Tomatensoße zubereiten:

50 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita in 700 ml Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen.

Die gezupften Basilikumblätter zugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Die Soße über das Fleisch gießen.

6 Schmoren:

Die Form abdecken und das Gericht etwa 60 Min. im Ofen schmoren lassen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn die Haut der Hähnchenteile besonders knusprig sein soll, die letzten 10 Minuten ohne Abdeckung schmoren.

Variante: Für eine mediterrane Note einige schwarze Oliven oder einen Hauch Rosmarin mit in die Form geben - passt perfekt zur Tomatensoße.