



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

### Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven

- 400 g GEFRO Bandnudeln
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 große Hähnchenkeulen
- 20 g Kirschtomaten
- 1 kg Kartoffeln, festkochend, geschält
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- 100 g Kapern
- 100 g Kalamata Oliven, entsteint und halbiert
- 1 Bund Basilikum, gezupft

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

## Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,4 g Fett 45,3 g Kohlenhydrate 39,7 g Eiweiß 9,5 g Ballaststoffe  
667 kcal Brennwert

### Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven:

#### 1 Fleisch vorbereiten & anbraten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 große Hähnchenkeulen mit GEFRO Fleischwürze würzen.

In einem großen Topf oder Bräter 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten.

Die Keulen herausnehmen, das überschüssige Fett abgießen.

#### 2 Tomatensoße kochen:

800 ml Wasser in demselben Topf erhitzen, 2 EL GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen.

20 Kirschtomaten halbieren, in die Soße geben und die Hähnchenkeulen wieder hinzufügen.

Alles bei mittlerer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

#### 3 Kartoffeln im Ofen backen:

1 kg festkochende Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Mit 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, etwas Salz und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren.

Die Kartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

#### **4 Soße verfeinern:**

Die gegarten Hähnchenkeulen aus der Soße nehmen.

100 g Kapern, 100 g entsteinte und halbierte Kalamata-Oliven sowie 1 Bund gezupfte Basilikumblätter in die Tomatensoße geben und kurz erwärmen.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Die Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten, mit der aromatischen Tomaten-Oliven-Kapernsoße übergießen und mit den würzigen Kümmelkartoffeln servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Variante: Ersetzen Sie die Kartoffeln durch GEFRO Bandnudeln - ideal, um die leckere Soße aufzunehmen.

Nicht vergessen: Die Basilikumblätter erst kurz vor dem Servieren zugeben, damit sie ihr frisches Aroma behalten.