



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

### Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL Honig
- 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 findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 1 Backofen & Marinade vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl mit 2 EL Honig und 2 TL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili in einer Schüssel verrühren.

### 2 Hähnchen marinieren:

800 g Hähnchenflügel in die Schüssel geben, rundherum mit dem Würzöl einreiben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich durchmengen, damit alle Flügel gleichmäßig gewürzt sind.

### 3 Cashewkerne rösten:

Währenddessen 60 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.

### 4 Curry-Cashewdip zubereiten:

4 EL Mayonnaise mit 4 EL Schmand verrühren. Mit Limettensaft und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken und die gerösteten Cashewkerne unterheben.

### 5 Wings backen:

Die marinierten Chickenwings auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 45 Minuten im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

### 6 Anrichten & Servieren:

Die heißen Paprika-Chiliwings zusammen mit dem cremigen Curry-Cashewdip servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für extra knusprige Wings die letzten 2-3 Minuten die Grillfunktion des Ofens zuschalten.