



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

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing

- 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 8 Hähnchenunterkeulen, à ca. 90 g
- 2 mittelgroße Stangen Lauch
- 1 EL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 40 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

42,5 g Fett 7,7 g Kohlenhydrate 38,5 g Eiweiß 2,7 g Ballaststoffe
566 kcal Brennwert

1 Hähnchenkeulen marinieren:

1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili mit 1 EL Honig und 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren. 8 Hähnchenunterkeulen damit rundum marinieren und beiseitestellen.

2 Lauch vorbereiten:

Die äußeren Lauchblätter entfernen und den Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

3 Tomatendressing anrühren:

24 g GEFRO Salatdressing Amore Pomodore mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 120 ml Wasser verrühren.

4 Grillen:

Die marinierten Hähnchenkeulen auf den Grill legen und ca. 12 Min. rundherum grillen. Die Lauchstücke ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Lauchstücke mit dem Tomatendressing marinieren. Zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra knusprige Haut die Hähnchenkeulen erst auf hoher Hitze anrösten und danach bei indirekter Hitze fertig grillen. Variante: Der Lauch lässt sich auch durch Frühlingszwiebeln ersetzen - sie grillen schneller und bringen eine mildere Schärfe mit. Nicht vergessen: Die Hähnchenkeulen nach dem Grillen 2-3 Minuten ruhen lassen - so bleiben sie besonders saftig.