



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

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

- 36 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 4 große Hähnchenkeulen ohne Haut
- 300 ml Milch
- 100 g Joghurt, 10% Fett
- 1 grüner Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Scheiben Bio-Zitrone
- 4 kleine Fladenbrote (Indisches Naan Brot)
- 1 EL Sesamsaat
- 2 EL Wasser
- 1 EL Essig
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,2 g Fett 54,2 g Kohlenhydrate 41,5 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
652 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten & marinieren:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 4 große Hähnchenkeulen an der Oberseite mit sechs etwa 1 cm tiefen Schnitten versehen. 100 g Joghurt (10 % Fett) mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Bio-Zitrone verrühren. Die Hähnchenkeulen rundum mit dem Joghurt marinieren, mit 1 EL Sesamsaat bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Etwa 35 Minuten im Ofen garen.

2 Salat zubereiten:

1 grünen Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus 2 EL Wasser, 1 EL Essig, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Salatwürze ein Dressing anrühren. Den Salat damit kurz vor dem Servieren marinieren.

3 Knoblauchsoße kochen:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 300 ml Milch angießen, erhitzen und 36 g GEFRO Helle Soße einrühren. Unter Rühren aufkochen, bis die Soße leicht sämig ist.

4 Anrichten & Servieren:

Die goldbraun gegarten Hähnchenkeulen zusammen mit dem frischen Salat auf Tellern anrichten. Mit der cremigen Knoblauchsoße und Fladenbrot servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Wer es besonders aromatisch mag, bestreut die Hähnchenkeulen vor dem Backen zusätzlich mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry. Variante: Statt Kopfsalat passt auch ein knackiger Gurken-Minz-Salat hervorragend zu diesem Gericht. Nicht vergessen: Die Knoblauchsoße schmeckt auch wunderbar zu gebratenem Fisch oder Ofenkartoffeln - am besten gleich etwas mehr zubereiten!