



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

### Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

- 1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,2 kg Chicken Wings
- 500 g Kartoffeln, z. B. Drillinge
- 200 g Magerquark
- 100 g Honig
- 4 EL Chilisoße, süß
- 2 Zitronen
- 2 scharfe Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel
- 1 Bund Schnittlauch
- Meersalz

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

## Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett 39 g Kohlenhydrate 48,8 g Eiweiß 12,8 g Ballaststoffe  
598 kcal Brennwert

### 1 Marinade vorbereiten & Wings einlegen:

Von 2 Zitronen die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Beides mit 100 g Honig und 4 EL süßer Chilisoße verrühren.

2 scharfe Chilischoten und 4 Knoblauchzehen fein hacken und zur Marinade geben.

Mit 3 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken.

Die Chicken Wings hineingeben, gut vermengen und idealerweise über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### 2 Ofenkartoffeln zubereiten:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

500 g Kartoffeln gründlich waschen und in 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra wenden.

Mit 1 TL Kümmel, 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und etwas Meersalz würzen.

Für ca. 40 Min. im Ofen goldbraun backen.

### 3 Chicken Wings grillen:

1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Chicken Wings darin grillen - im Sommer gern direkt auf dem Grill zubereiten.

### 4 Quarkdip anrühren:

200 g Magerquark glattrühren.

Mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und etwas Meersalz abschmecken.

1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

#### **5 Servieren:**

Die spicy Chicken Wings zusammen mit den knusprigen Ofenkartoffeln und dem frischen Quarkdip anrichten.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Je länger die Wings marinieren, desto intensiver wird der Geschmack - 12 Stunden sind ideal.

Variante: Die Ofenkartoffeln lassen sich auch durch Süßkartoffelspalten ersetzen - sie harmonieren perfekt mit der würzigen Marinade.