



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum

- GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg Hähnchenkeulen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 TL Thymianblättchen, frisch gezupft
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 105 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,1 g Fett 6,3 g Kohlenhydrate 52,8 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
527 kcal Brennwert

Hähnchenkeulen mit Champignons in Tomatensoße mit Basilikum: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hähnchenkeulen halbieren. Dafür am Gelenk durchtrennen und die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

200 g Champignons feinblättrig schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin von jeder Seite etwa 4 Minuten kräftig anbraten. In eine ofenfeste Form geben.

Zwiebeln und Champignons mit Knoblauch und 1 TL frisch gezupftem Thymian im verbleibenden Fett andünsten und zu den Hähnchenteilen geben.

50 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita in 700 ml Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen, die gezupften Basilikumblätter in die Soße geben und 1 Minute köcheln lassen. Die Soße über dem Hähnchen verteilen.

Die Form abdecken und für etwa 60 Minuten im Ofen schmoren.