



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

Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 große Hähnchenkeulen
- 20 Kirschtomaten
- 1 kg Kartoffeln, festkochend, geschält
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- 100 g Kapern
- 100 g Kalamata Oliven, entsteint und halbiert
- 1 Bund Basilikum, gezupft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,4 g Fett	45,3 g Kohlenhydrate	39,7 g Eiweiß	9,5 g Ballaststoffe
667 kcal Brennwert			

Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven: Den Backofen auf 200°C vorheizen. 4 große Hähnchenkeulen mit GEFRO Fleischwürze würzen.

In einem großen Topf oder einem Bräter 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fett abgießen und 800 ml Wasser in dem Topf erwärmen. 2 EL GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen. 20 Kirschtomaten halbieren und in den Topf geben, die Hähnchenkeulen dazugeben und alles bei mittlerer Temperatur etwa 30 Min. köcheln lassen bis das Hähnchenfleisch gar ist.

In der Zwischenzeit 1 kg festkochende Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra marinieren. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 20 Min. in den Ofen geben.

Die fertig gegarten Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen und 100 g Kapern, 100 g Kalamata Oliven, (entsteint und halbiert) sowie 1 Bund gezupfte Basilikumblätter in der Tomatensoße erwärmen.

Die Soße über die Hähnchenkeulen geben und mit den Kümmelkartoffeln servieren.