



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 8 Hähnchenunterkeulen, à ca. 90 g
- 2 mittelgroße Stangen Lauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing: 1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili mit 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte und 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren. 8 Hähnchenunterkeulen damit marinieren.

Die äußeren Lauchblätter entfernen und den Lauch in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

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

Die 8 Hähnchenkeulen auf den Grill legen und ca. 12 Minuten rundherum grillen. Die Lauchröllchen ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite 3 Minuten grillen.

Die gegrillten Lauchstücke mit dem GEFRO Balance Salatdressing Amore Pomodore marinieren und mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten.