



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

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die 4 großen 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«** und der abgeriebenen Schale sowie dem Saft von 1 Bio-Zitrone verrühren. Die Hähnchenkeulen mit dem Joghurt marinieren, mit 1 EL Sesamsaat bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen. Für etwa 35 Minuten im Ofen garen. Wenn Sie die Keule mit einer Nadel einstechen und es tritt klarer Fleischsaft aus, sind die Keulen fertig gegart.

In der Zwischenzeit 1 grünen Kopfsalat waschen und in eine Schüssel zupfen. Aus 2 EL Wasser, 1 EL Essig, 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** und etwas **GEFRO Salatwürze** ein Dressing rühren und den Salat damit kurz vor dem Servieren marinieren.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel sowie den gehackten Knoblauch darin andünsten. 300 ml Milch angießen und erwärmen. 36 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

Die fertig gegarten Hähnchenkeulen mit dem grünen Salat auf Tellern anrichten und mit der Knoblauchsoße und dem Fladenbrot servieren.