



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

GEFRO Reformversand Frommlet 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

Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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

Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln: Von 2 Zitronen die Schale abreiben und dann die Zitronen auspressen. Abrieb und Saft mit 100 GEFRO Honig Wald und Blüte sowie 4 EL süßer Chilisoße mischen.

2 scharfe Chilischoten und 4 Knoblauchzehen fein hacken und unter die Marinade geben, alles mit 3 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken. Die Chicken Wings in die Marinade legen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. 500 g Kartoffeln waschen und in 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra wenden, mit 1 TL Kümmel, 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und Meersalz würzen und für ca. 40 Minuten in den Ofen schieben.

In einer großen Pfanne 1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Chicken Wings darin grillen. (Im Sommer natürlich auch gerne direkt auf dem Grill).

200 g Magerquark glattrühren, mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und Meersalz abschmecken, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Die Chicken Wings mit den Ofenkartoffeln und dem Quarkdip servieren.