



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

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes

- 4 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 1 Zitrone, Saft + Schalenabrieb
- 800 g Hähnchen-Unterkeulen
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 75 g Maisgrieß
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Joghurt, 3,8 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 65 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett	51,1 g Kohlenhydrate	44,8 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	415 kcal
Brennwert				

Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Zitronen-Joghurt-Dip und Mais-Pommes

1. Hähnchen marinieren:

Von 1 Zitrone den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Aus dem Saft einer halben Zitrone, 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** und 2 TL **GEFRO Hähnchen Würzmischung** eine Marinade anrühren.

800 g Hähnchen-Unterkeulen kalt abwaschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. In eine Auflaufform legen und beiseitestellen.

2. Pommes vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in dicke Pommes schneiden und trocken tupfen. In einer Schüssel die Pommes mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** und 75 g Maisgrieß mischen.

Die Mais-Pommes auf einem Backblech verteilen.

3. Backen:

Das Blech mit den Pommes und die Auflaufform mit den Hähnchenkeulen gleichzeitig in den Ofen stellen.

Pommes und Hähnchen ca. 40–45 Minuten garen und die Pommes zwischendurch mehrmals wenden.

4. Dip zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen, fein reiben und mit 300 g Joghurt (3,8 % Fett), dem Saft der restlichen halben Zitrone und dem Zitronenschalenabrieb verrühren.

Mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Pommes und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.

Die Mais-Pommes mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten und mit dem Zitronen-Joghurt-Dip servieren.

Tipp:

Eventuell die Pommes oder das Hühnchen, je nach Garzustand, vorher aus dem Ofen nehmen.