



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

Ofenhähnchen mit Tomaten, Kapern und Oliven

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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
- 400 g GEFRO Bandnudeln

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:

1. Fleisch vorbereiten & anbraten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 große Hähnchenkeulen mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

In einem großen Topf oder Bräter 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten.

Die Keulen herausnehmen, das überschüssige Fett abgießen.

2. Tomatensoße kochen:

800 ml Wasser in demselben Topf erhitzen, 2 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen.

20 Kirschtomaten halbieren, in die Soße geben und die Hähnchenkeulen wieder hinzufügen. Alles bei mittlerer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

3. Kartoffeln im Ofen backen:

1 kg festkochende Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Mit 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, etwas Salz und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren.

Die Kartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

4. Soße verfeinern:

Die gegarten Hähnchenkeulen aus der Soße nehmen.

100 g Kapern, 100 g entsteinte und halbierte Kalamata-Oliven sowie 1 Bund gezupfte Basilikumblätter in die Tomatensoße geben und kurz erwärmen.

5. Anrichten & Servieren:

Die Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten, mit der aromatischen Tomaten-Oliven-Kapernsoße übergießen und mit den würzigen Kümmelkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Variante:** Ersetzen Sie die Kartoffeln durch **GEFRO Bandnudeln** – ideal, um die leckere Soße aufzunehmen.

■ **Nicht vergessen:** Die Basilikumblätter erst kurz vor dem Servieren zugeben, damit sie ihr frisches Aroma behalten.