



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

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL Honig
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 800 g Hähnchenflügel, küchenfertig zerteilt
- 60 g Cashewkerne
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Schmand, 20 % Fett
- 0,5 Limette, Saft
- Backpapier

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 105 Minuten

Nährwerte pro Portion:

68,5 g Fett	12,9 g Kohlenhydrate	37,1 g Eiweiß	0,4 g Ballaststoffe	805 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Paprika-Chiliwings mit Curry-Cashewdip

1⃣ Backofen & Marinade vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl mit 2 EL Honig und 2 TL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili in einer Schüssel verrühren.

2⃣ Hähnchen marinieren:

800 g Hähnchenflügel in die Schüssel geben, rundherum mit dem Würzöl einreiben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich durchmengen, damit alle Flügel gleichmäßig gewürzt sind.

3⃣ Cashewkerne rösten:

Währenddessen 60 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.

4⃣ Curry-Cashewdip zubereiten:

4 EL Mayonnaise mit 4 EL Schmand verrühren. Mit Limettensaft und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken und die gerösteten Cashewkerne unterheben.

5⃣ Wings backen:

Die marinierten Chickenwings auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 45 Minuten im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

6⃣ Anrichten & Servieren:

Die heißen Paprika-Chiliwings zusammen mit dem cremigen Curry-Cashewdip servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für extra knusprige Wings die letzten 2-3 Minuten die Grillfunktion des Ofens zuschalten.