



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

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing

- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL Honig
- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 8 Hähnchenunterkeulen, à ca. 90 g
- 2 mittelgroße Stangen Lauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

42,5 g Fett	7,7 g Kohlenhydrate	38,5 g Eiweiß	2,7 g Ballaststoffe	566 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Scharfe Hähnchenkeulen mit gegrilltem Lauch in Tomatendressing

1▫ Hähnchenkeulen marinieren:

1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili mit 1 EL Honig und 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren.
8 Hähnchenunterkeulen damit rundum marinieren und beiseitestellen.

2▫ Lauch vorbereiten:

Die äußeren Lauchblätter entfernen und den Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

3▫ Tomatendressing anrühren:

24 g GEFRO Salatdressing Amore Pomodore mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 120 ml Wasser verrühren.

4▫ Grillen:

Die marinierten Hähnchenkeulen auf den Grill legen und ca. 12 Min. rundherum grillen. Die Lauchstücke ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

5▫ Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Lauchstücke mit dem Tomatendressing marinieren. Zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.

▫ Tipps & Varianten

▫ **Tipp:** Für extra knusprige Haut die Hähnchenkeulen erst auf hoher Hitze anrösten und danach bei indirekter Hitze fertig grillen.

▫ **Variante:** Der Lauch lässt sich auch durch Frühlingszwiebeln ersetzen – sie grillen schneller und bringen eine mildere Schärfe mit.

▫ **Nicht vergessen:** Die Hähnchenkeulen nach dem Grillen 2–3 Minuten ruhen lassen – so bleiben sie besonders saftig.