



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

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

- 36 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 4 große Hähnchenkeulen ohne Haut
- 100 g Joghurt, 10% Fett
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Sesamsaat
- 1 grüner Kopfsalat
- 2 EL Wasser
- 1 EL Essig
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Milch
- 4 kleine Fladenbrote (Indisches Naan Brot)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,2 g Fett	54,2 g Kohlenhydrate	41,5 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	652
kcal Brennwert				

Sesamhuhn mit Knoblauchsoße

1. Fleisch vorbereiten & marinieren:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 große Hähnchenkeulen an der Oberseite mit sechs etwa 1 cm tiefen Schnitten versehen.

100 g Joghurt (10 % Fett) mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry**, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Bio-Zitrone verrühren.

Die Hähnchenkeulen rundum mit dem Joghurt marinieren, mit 1 EL Sesamsaat bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Etwa 35 Minuten im Ofen garen.

2. Salat zubereiten:

1 grünen Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Aus 2 EL Wasser, 1 EL Essig, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas **GEFRO Salatwürze** ein Dressing anrühren.

Den Salat damit kurz vor dem Servieren marinieren.

3. Knoblauchsoße kochen:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen.

Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

300 ml Milch angießen, erhitzen und 36 g **GEFRO Helle Soße** einrühren. Unter Rühren aufkochen, bis die Soße leicht sämig ist.

4. Anrichten & Servieren:

Die goldbraun gegarten Hähnchenkeulen zusammen mit dem frischen Salat auf Tellern anrichten.

Mit der cremigen Knoblauchsoße und Fladenbrot servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Wer es besonders aromatisch mag, bestreut die Hähnchenkeulen vor dem Backen zusätzlich mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry**.

Variante: Statt Kopfsalat passt auch ein knackiger Gurken-Minz-Salat hervorragend zu diesem Gericht.

Nicht vergessen: Die Knoblauchsoße schmeckt auch wunderbar zu gebratenem Fisch oder Ofenkartoffeln – am besten gleich etwas mehr zubereiten!