



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

Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

- 1,5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 100 g Honig
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Zitronen
- 4 EL Chilisoße, süß
- 2 scharfe Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 1,2 kg Chicken Wings
- 500 g Kartoffeln, z. B. Drillinge
- 1 TL Kümmel
- Meersalz
- 200 g Magerquark
- 1 Bund Schnittlauch

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	39 g Kohlenhydrate	48,8 g Eiweiß	12,8 g Ballaststoffe	598
kcal Brennwert				

Spicy Chicken Wings mit Ofenkartoffeln

1. Marinade vorbereiten & Wings einlegen:

Von 2 Zitronen die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 100 g Honig und 4 EL süßer Chilisoße verrühren. 2 scharfe Chilischoten und 4 Knoblauchzehen fein hacken und zur Marinade geben. Mit 3 EL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken. Die Chicken Wings hineingeben, gut vermengen und idealerweise über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Ofenkartoffeln zubereiten:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. 500 g Kartoffeln gründlich waschen und in 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** wenden. Mit 1 TL Kümmel, 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und etwas Meersalz würzen. Für ca. 40 Min. im Ofen goldbraun backen.

3. Chicken Wings grillen:

1,5 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Die Chicken Wings darin grillen – im Sommer gern direkt auf dem Grill zubereiten.

4. Quarkdip anrühren:

200 g Magerquark glattrühren. Mit 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und etwas Meersalz abschmecken. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

5. Servieren:

Die spicy Chicken Wings zusammen mit den knusprigen Ofenkartoffeln und dem frischen Quarkdip anrichten.

Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Je länger die Wings marinieren, desto intensiver wird der Geschmack – 12 Stunden sind ideal.

■ **Variante:** Die Ofenkartoffeln lassen sich auch durch Süßkartoffelspalten ersetzen – sie harmonisieren perfekt mit der würzigen Marinade.