



Gwürz-Safari Rezept

African Chicken & Fries mit Mustard, Garlic & Onion Seasoning

Für 4 Personen / 45 Minuten /

Das brauchst du dafür:

Für die Poulet's

- 8 Poulet-Oberkeulen ohne Knochen oder 4 Pouletbrüstchen
- 2–3 TL **Mustard Garlic & Onion Seasoning** 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Limettensaft
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 4–6 EL **Onion Curry Relish**
- frischer Koriander oder Petersilie

Für die Ofen-Fries

- 800 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1–1½ TL **Mustard Garlic & Onion Seasoning**

Für den Limetten-Joghurt

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Limettensaft
- ½ TL Honig
- eine kleine Prise **Mustard Garlic & Onion Seasoning**



Ukuva's Mustard Garlic & Onion Seasoning

Perfekt für Geflügel – überraschend gut zu Gemüse.

Salbei, Majoran und Rosmarin verbinden sich mit der feinen Wärme von Senf und einem Hauch Ingwer.

Ein Duft, der in guter Erinnerung bleibt. Wie gut ist es in grösserem Gebinde erhältlich.

Grillmeister aufgepasst

– dieses Gewürz kann mehr!

Diese aromatische Gewürzmischung verleiht Poulet, Ente, Truthahn, Wachtel und Wildgeflügel eine herrlich würzige Note und sorgt beim Braten oder Grillieren für eine goldbraune, knusprige Kruste. Köstlich ist die Chicken. Probiere es mal aus an Ofenkartoffeln, Kürbissuppe...

Tip!

Und so gelingt's:

- ★ Backofen auf **210 °C** vorheizen. Kartoffeln in Fries-Stücke schneiden, mit Olivenöl und Seasoning vermengen und ca. **35–40 Minuten** goldbraun und knusprig backen.
- ★ Olivenöl, Honig, Limettensaft und **Mustard Garlic & Onion Seasoning** verrühren. Poulet damit rundum einreiben und kurz ziehen lassen.
- ★ Poulet in einer heissen Pfanne kräftig anbraten. Zwiebelspalten dazugeben und mitrösten. Anschliessend im Ofen bei 180 ° 15 min fertig garen, bis das Poulet saftig und die Oberfläche schön goldbraun ist.
- ★ Poulet mit den knusprigen Fries anrichten. Tipp: **Onion Curry Relish** grosszügig auf oder neben das Poulet geben und mit frischen Kräutern vollenden. Die feine Zwiebel-Curry Note ist eine erfrischende Ergänzung.

