



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

Gegrilltes Limettenhähnchen mit Wassermelonensalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 2 Limetten
- 800 g Wassermelone
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine, grüne Chili
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrilltes Limettenhähnchen mit Wassermelonensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	8,2 g Kohlenhydrate	40,5 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	353
kcal Brennwert				

Gegrilltes Limettenhähnchen mit Wassermelonensalat

1. Hähnchen marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili**, dem Saft einer Limette und 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Schüssel marinieren. Das Fleisch abgedeckt für mindestens 30 Minuten in Kühlschrank den stellen.

2. Wassermelonensalat vorbereiten:

800 g Wassermelone von der Schale befreien, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

1 Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben hobeln.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Blätter von etwas frischer Minze und Petersilie zupfen und grob hacken.

1 grüne Chili in dünne Ringe schneiden.

3. Salat anrichten:

Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.

Mit dem Saft einer Limette, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

4. Hähnchen grillen:

Die marinierten Hähnchenbrustfilets auf dem Grill bei mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten grillen.

Dabei regelmäßig wenden, bis das Fleisch goldbraun und durchgegart ist.

5. Servieren:

Den frischen Wassermelonensalat auf Tellern anrichten und die gegrillten Limettenhähnchen darauflegen.

Mit etwas Minze garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein besonders intensives Aroma die Hähnchenfilets bereits am Vortag marinieren – so zieht die Limetten-Chili-Marinade perfekt ein.

■ **Variante:** Wer keinen Fenchel mag, kann ihn durch Gurkenscheiben ersetzen. Das sorgt für eine mildere, aber ebenso erfrischende Note.

■ **Nicht vergessen:** Auch in der Pfanne oder im Ofen gelingt das Hähnchen wunderbar – einfach bei 180 °C ca. 20 Minuten garen.