



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Grillhähnchen in Chili-Limettenmarinade

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Bio-Limetten
- 1 großes ganzes Hähnchen, à ca. 1,5 kg, küchenfertig halbiert
- 1 Salatgurke
- 400 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Koriandergrün, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Grillhähnchen in Chili-Limettenmarinade

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

53,2 g Fett	4,4 g Kohlenhydrate	51,2 g Eiweiß	1,6 g Ballaststoffe	687 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Grillhähnchen in Chili-Limettenmarinade:** Für die Marinade von 1 Bio-Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« und 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren.

Die Hähnchenhälften mit der Knochenseite nach unten auf den Grill legen und etwa 15 Minuten grillen. Wenden und nochmals 15 Minuten auf der Fleischseite grillen. Während des Grillens immer wieder mit ein wenig Marinade bestreichen.

In der Zwischenzeit für die Gurken-Tomatensalsa die übrige Limette auspressen. 1 Gurke fein würfeln und 400 g rote und gelbe Kirschtomaten vierteln. 20 g Ingwer und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen in eine Schale geben und mit 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, dem Saft der Limette und etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

2 EL gehacktes Koriandergrün untermischen und zu dem Grillhähnchen servieren.