



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 Natives Olivenöl 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: 4 Hähnchenbrustfilets mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«, dem Saft einer Limette und 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl marinieren.

800 g Wassermelone von der Schale befreien, so gut es geht entkernen und in Würfel schneiden. 1 Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben hobeln. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Minzeblätter und die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. 1 grüne Chili in dünne Ringe schneiden.

Alle Zutaten für den Melonensalat in eine große Schüssel geben und miteinander vermengen. Den Salat mit dem Saft einer Limette, 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets auf dem Grill unter regelmäßigem Wenden etwa 10 - 12 Minuten grillen.

Den Melonensalat mit den gegrillten Limettenhähnchen auf Tellern anrichten und servieren.