



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Gegrilltes Limettenhähnchen mit Wassermelonensalat

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 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.