



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

### Grillhähnchen in Chili-Limettenmarinade

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Marinade anrühren:

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.

### 2 Hähnchen grillen:

Die Hähnchenhälften mit der Knochenseite nach unten auf den Grill legen und ca. 15 Min. grillen. Anschließend wenden und weitere 15 Min. auf der Fleischseite grillen. Während des Grillens immer wieder mit etwas Marinade bestreichen.

### 3 Gurken-Tomatensalsa zubereiten:

Die zweite 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 ebenfalls fein würfeln. Alles in eine Schale geben, mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, dem Limettensaft sowie etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### 4 Anrichten & Servieren:

2 EL gehacktes Koriandergrün unter die Salsa mischen und zu dem Grillhähnchen servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für ein besonders intensives Aroma das Hähnchen bereits am Vortag in der Marinade einlegen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Variante: Wer es extra scharf mag, gibt zusätzlich eine fein gehackte rote Chilischote in die Marinade. Nicht vergessen: Die Salsa schmeckt auch hervorragend mit Avocadowürfeln oder fein geschnittener Frühlingszwiebel.