



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

Einkaufszettel

Hähnchenfilets vom Grill mit gegrilltem Mais-Avocado-Salat

- 3 TL BBQ Grillwürzmischung Allrounder
- 2 EL GEFRO BIO Natives Olivenöl Extra
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Stück vorgegarte Maiskolben
- 2 Avocados
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 80 g Rucola, geputzt
- 2 Limetten (Saft)
- 4 EL Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchenfilets vom Grill mit gegrilltem Mais-Avocado-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31 g Fett 32 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe 590 kcal Brennwert

1 Hähnchen marinieren GEFRO BBQ Grillwürzmischung Allrounder mit GEFRO Hitzebeständigem Brat- & Frittieröl und Zitronensaft verrühren.

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, je nach Dicke flach schneiden und rundherum mit der Marinade einreiben. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

1 Mais vorbereiten

Maiskolben mit GEFRO Hitzebeständigem Brat- & Frittieröl bestreichen und mit GEFRO BBQ Grillwürzmischung Allrounder würzen.

2 Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren, rote Zwiebel in feine Streifen schneiden, Gurke würfeln und Avocados in Spalten schneiden. Avocado mit Limettensaft beträufeln.

3 Mais grillen

Maiskolben auf dem heißen Grill rundherum ca. 8-10 Minuten grillen, bis sie leichte Röstaromen bekommen. Anschließend die Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden.

4 Hähnchenfilets grillen

Hähnchenfilets bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten pro Seite grillen, bis sie durchgegart sind. Anschließend kurz ruhen lassen.

5 Dressing anrühren

GEFRO Italienisches Salatdressing Amore Pomodore mit Wasser, Olivenöl und Limettensaft verrühren.

6 Salat fertigstellen

Gegrillten Mais, Avocado, Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel und Rucola vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

7 Anrichten & servieren

Hähnchenfilets mit dem gegrillten Mais-Avocado-Salat servieren.

Tipps & Varianten

Wenn du keine Avocado verwenden möchtest, passen auch Mini-Mozzarella oder gegrillte Zucchinischeiben sehr gut dazu. Der Salat schmeckt lauwarm besonders aromatisch und passt auch gut zu Fisch oder Garnelen.