

REZEPT



---

# HERZHAFTE WAFFELN MIT JAMAICAN JERK CHICKEN & FENCHEL-SALAT

---

**BIO ORIGINAL JAMAICAN JERK N° 735**



**RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR**

[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)



## ZUTATEN

**2 PORTIONEN**  
**VORBEREITUNG | 10 MIN.**  
**KOCHZEIT | 20 MIN.**

2 Hähnchenbrustfilets  
3 EL Bio Jamaican Jerk N°735  
3 EL Marcella Bio Olivenöl

### SALAT

2 große Fenchelknollen  
1 Apfel  
3 Karotten  
1/2 Bund Schnittlauch  
100 ml Buttermilch  
70 g Crème fraîche  
1/2 TL Zucker  
1 EL Apfelessig  
2 TL Dijon-Senf  
Salz & Pfeffer

### WAFFELN

230 g Mehl  
1/2 EL Zucker  
1/2 TL Salz  
1,5 TL Backpulver  
1 Ei  
4 EL geschmolzene Butter  
170 ml Buttermilch  
170 ml Sprudelwasser  
2 EL Marcella Bio Olivenöl

**WEITERE REZEPTE**  
[www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)

## ZUBEREITUNG

**1. 3 EL Olivenöl mit der Jamaican Jerk Mischung vermischen. Die Hähnchenfilets beidseitig mit der Marinade einreiben und durchziehen lassen.**

**2. Währenddessen Fenchelknollen halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in feine Streifen schneiden. Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Schnittlauch schneiden und alles in eine Salatschüssel geben.**

**3. Buttermilch, Crème fraîche, Zucker, Apfelessig und Dijon-Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter den Salat mischen und gut durchziehen lassen.**

**4. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.**

**5. Für den Waffelteig Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Ei, geschmolzene Butter und Buttermilch in einer separaten Schüssel verrühren und zusammen mit dem Sprudelwasser unter die trockenen Zutaten mixen. Das Waffeleisen vorheizen.**

**6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin 3 Minuten pro Seite anbraten. In eine Ofenform legen und im Ofen in 15-20 Minuten fertig garen. Währenddessen nach und nach Waffeln ausbacken und in ein Geschirrtuch verpackt warm halten.**

**7. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Waffeln kurz im Ofen nochmals richtig erwärmen. Hähnchenbrust schräg in feine Scheiben schneiden. Je einen großen Löffel von dem Buttermilch-Fenchel-Salat und einige Scheiben Jerk Chicken auf den Waffeln verteilen. Mit etwas Schnittlauch dekorieren und servieren.**