



Gegrillte Hähnchenbrust mit mediterranen Kräutern

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	50 ml
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Hähnchenbrustfilets	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Gefrierbeutel, Monsieur Cuisine, Grill

1. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In den Mixbehälter Rosmarin, Thymian und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Olivenöl, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 3 verrühren.
3. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel Hähnchenbrüste mit der Marinade vermischen. Anschließend für mindestens 1 Stunde oder am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Grill vorheizen. Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen. Auf dem heißen Grill rundherum ca. 5–6 Min. braten. Gegrillte Hähnchenbrust mit mediterranen Kräutern vom Grill nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst diese Marinade auch für Rinder- oder Schweinefleisch verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	22 g