

Gegrillte Hühnerbrust

Ein pikantes, einfaches Rezept mit magerem Geflügelfleisch: Die gegrillte Hühnerbrust bietet vollen Genuss bei wenig Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Schuss	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
2 TL	Senf

Zubereitung

1. Ein leichter Klassiker auf jedem Grillabend ist die **gegrillte Hühnerbrust**. Zu Beginn Hühnerbrust im Ganzen pfeffern und salzen und mit Olivenöl sowie Senf und Cayennepfeffer marinieren.
2. Die Hühnchenteile für circa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Hühnchenteile aus dem Kühlschrank nehmen und in 30 Minuten auf dem Grill zubereiten, dabei mehrere Male wenden.

Tipp

Zur gegrillten Hühnerbrust diverse Dips und Saucen servieren oder an einem frischen Gemüse anrichten.