

# 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	<a href="#">Pfeffer</a>
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
2 TL	<a href="#">Senf</a>

## 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.