Gegrillte Hähnchenbrust

Leichtes Rezept aus der sommerlichen Küche: gegrillte Hähnchenbrust, ganz einfach, fettarm und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,7 h



Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrustfilets
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Schuss	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Paprika (edelsüß)
2 TL	Senf

Zubereitung

1. Für die **gegrillte Hähnchenbrust** die Hühnchenfilets trockentupfen. Das Olivenöl mit Pfeffer, Salz, Senf, Cayennepfeffer und Paprikapulver verrühren und die Filets damit rundum einpinseln. Die vorbereiteten Filets in eine flache Schale legen und für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen (oder über Nacht durchziehen lassen).

2. Vor der Zubereitung den Grill gut vorheizen, die Filets mit Abstand darauf platzieren und je nach Dicke etwa eine halbe Stunde lang grillen. Dabei mehrmals wenden und mit der restlichen Marinade bepinseln.

Tipp

Zur gegrillten Hähnchenbrust schmecken grüne und gemischte Salate, Kartoffelsalat, Baguette oder Kartoffeln vom Grill. Eine Tomatensauce, Ketchup oder Barbecuesauce passt ebenfalls hervorragend.