Gegrillte Hühnerbrust mit Spargel

Die gegrillte Hühnerbrust mit Spargel ist ein bekömmliches und leichtes Low Carb Gericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

2 Stk.	Hühnerbrüste
1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
12 Stangen	Spargel grün

Zubereitung

1. Für die **gegrillte Hühnerbrust mit Spargel**, die Hühnerbrust mit Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die holzigen Enden vom grünen Spargel mit einem scharfen Messer entfernen. In kochendem Salzwasser zirka 6-8 Minuten garen.

2. Eine Grillpfanne stark erhitzen, oder auf dem Grill das Hühnerfleisch auf jeder Seite zirka 3 Minuten grillen. Die gegrillte Hühnerbrust mit Spargel anrichten und zum Beispiel mit Sauce Hollandaise garnieren. Das Rezept für die Sauce Hollandaise findest du hier!

Tipp

Zur gegrillten Hühnerbrust mit Spargel einen Tomatensalat oder Kopfsalat servieren.