Rezept

# Gazpacho-marinierte Hähnchenbrustfilets

Ein Rezept von Gazpacho-marinierte Hähnchenbrustfilets, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **4** | Hähnchenbrustfilets (je ca. 175 g) |
| **400 g** | vollreife Tomaten |
| **½** | rote Paprikaschote |
| **1** | Knoblauchzehe |
| | Salz |
| **1 Scheibe** | Toastbrot (vom Vortag) |
| | Zahnstocher |
| **2 - 3 EL** | Zitronensaft |
| **1 Stück** | Salatgurke (ca. 250 g |
| **1** | Schalotte |
| **3 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| **1** | hart gekochtes Ei (M) |
| | Öl zum Bestreichen |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. In die Hähnchenbrustfilets mit einem scharfen Messer von einer Längsseite her eine Tasche einschneiden. Die Filets mit etwas Zitronensaft einreiben, in eine flache Schüssel legen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. ½ Tomate beiseitelegen, die übrigen Tomaten grob würfeln. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. 1 Stück Gurke (ca. 4 cm) beiseitelegen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschote von Samen und hellen Trennwänden befreien und waschen. 1 Stück Paprika (ca. 4 cm) beiseitelegen, den Rest grob würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und grob hacken.

3. Beiseitegelegtes Gemüse zugedeckt im Kühlschrank aufheben. Zerkleinertes Gemüse, Schalotte und Knoblauch im Mixer oder portionsweise mit einem Pürierstab glatt mixen. 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft dazugeben, den Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenfilets mit der Marinade mischen und abgedeckt 8 - 12 Std. (am besten Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Dann das Toastbrot entrinden, sehr klein würfeln und in einer Pfanne in dem übrigen Olivenöl knusprig braten. Das beiseitegelegte Gemüse klein würfeln. Ei schälen und ebenfalls klein würfeln. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Grill anheizen. Die Hähnchenbrustfilets abtropfen lassen, die Marinade weggießen. Gemüse-Toast-Mischung in die Filettaschen füllen, die Öffnungen mit Zahnstochern zustecken.

6. Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Hähnchenbrustfilets auf den Rost legen und bei stärkerer Hitze pro Seite 4 - 5 Min. grillen, dann bei schwacher Hitze nochmals 4 - 5 Min. pro Seite garen. Den Grillrost höher hängen und die Filets noch 5 Min. nachziehen lassen, servieren.