

Rezept

Gegrillte Hähnchenbrust mit Zitronenaroma

Ein Rezept von Gegrillte Hähnchenbrust mit Zitronenaroma, am 10.06.2026

Zutaten

1 Bund 1 kleines Bund Thymian	4 EL Zitronensaft
Je 1 Msp. Chilipulver und gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Ahornsirup
1 EL Olivenöl (+ Öl für die Folie)	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut (à ca. 150 g)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und mit Zitronensaft, Chilipulver und Kreuzkümmel verrühren.

2. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Gut 1 EL Zitronensaft-Mischung mit Ahornsirup und Öl verrühren und beiseitestellen. Filets mit dem Rest einpinseln und 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Den Holzkohlegrill anheizen. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bepinseln und auf den heißen Grillrost legen. Die Hähnchenfilets darauflegen und bei schwacher bis mittlerer Hitze (am Rand des Grills) 25 Min. unter Wenden grillen. Dann die Hautseite mit der Sirup-Zitronensaft-Mischung bepinseln und die Filets weitere 10-15 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart und die Haut schön knusprig ist.