

## Rezept

# Hähnchen und Gemüse aus der Folie vom Grill

Ein Rezept von Hähnchen und Gemüse aus der Folie vom Grill, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)	(grobes) Meersalz
Pfeffer	<b>2 TL</b> getrocknete italienische Kräuter
<b>1</b> Paprika (rot oder gelb)	<b>200 g</b> grüner Spargel
<b>1</b> Zucchini	<b>200 g</b> Kirschtomaten
<b>2 EL</b> Olivenöl	

## Zubehör

<b>1</b> Grill	Alufolie
<b>1</b> großes Schneidebrett	<b>1</b> Schneidemesser
<b>1</b> Grillzange	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 8 g F, 27 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Den Grill anheizen. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Meersalz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Jedes Hähnchenbrustfilet auf ein Stück Alufolie setzen, groß genug, um das Filetstück damit einzuwickeln.
2. Das Gemüse waschen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, den Zucchini putzen. Alles in möglichst gleich große Stücke schneiden und auf der Folie rund um die Hähnchenfilets verteilen. Olivenöl darüberträufeln, salzen, pfeffern.
3. Die Alufolie so über Gemüse und Hähnchen schlagen, dass kleine Päckchen entstehen. Diese auf den Rost legen und 20-25 Min. grillen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.