

Rezept

Marinierte Hähnchenbrust ohne Zucker

Ein Rezept von Marinierte Hähnchenbrust ohne Zucker, am 28.06.2026

Zutaten

2 Limetten	150 ml Sonnenblumenöl
1 TL Chiliflocken	2 TL Knoblauchgranulat
1 TL Kräuter der Provence	2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce, ohne Zucker)	2 TL Salz
Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 40 g F, 35 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. 1 Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft mit Öl und Gewürzen in einer größeren Schüssel zu einer Marinade verrühren.

2. Die Hähnchenbrustfilets in der Marinade wenden, abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 4 Std. ziehen lassen.

3. Den Grill anheizen und den Grillrost heiß werden lassen. Die Hähnchenfilets auf den Rost legen und ca. 15 Min. grillen, dabei zwischendurch wenden.

4. Die übrige Limette heiß waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und zu den Hähnchenfilets servieren.