

# GRILLMARINADE – HÄHNCHEN MIT TOMATEN-OREGANO MARINADE

## GRILLMARINADE – HÄHNCHEN MIT TOMATEN-OREGANO MARINADE

Wie sieht es bei euch aus – habt ihr dieses Jahr schon fleißig gegrillt, oder startet ihr erst jetzt so richtig in den Sommer? Bessere Hälfte hat sich dieses Jahr einen Napoleon Gasgrill gekauft und seit dem wird auch unter der Woche mal schnell und unkompliziert gegrillt. Gut, wenn das Fleisch dann auch nicht ewig marinieren muss sondern nach einem Stündchen schon wunderbar kräftig gewürzt auf den Grill hüpfen kann. So gab es vor ein paar Tagen dieses Hähnchen mit Tomaten-Oregano Marinade und dazu einen unkomplizierten und leichten Salat mit weißen Bohnen. Mehr brauche ich an so einem kleinen Grillabend dann auch nicht. Die Marinade ist wirklich ruck-zuck gezaubert... und habe ich schon erwähnt, dass ihr dafür keinen einzigen Tropfen Öl braucht?!



### ZUTATEN FÜR 3-4 HÄHNCHENBRUSTFILETS:

3-4 Hähnchenbrustfilets

### Für die Tomaten-Oregano Marinade:

4 Softtomaten

4 Zweige Oregano

1 große Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Senf

1/2 Orange (40ml Orangensaft)

#### ZUBEREITUNG:

Die Softtomaten in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Die Oreganoblättchen von den Zweigen streifen. Alles zusammen mit Pfeffer, Salz, Senf und Orangensaft in einen kleinen Mixer\* oder den Becher für den Stabmixer geben, den Orangensaft zufügen und alles gründlich zu einer recht dicken Paste mixen.



Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und der Länge nach in Daumen dicke Streifen schneiden. Rundum mit der Tomaten-Oregano Marinade einreiben und abgedeckt ca. 1 Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen.

Das marinierte Hähnchen 15 Minuten bevor es auf den Grill soll aus dem Kühlschrank holen.



Viel Spaß beim nächsten Grillabend!



© katha-kocht!