

GRILLMARINADE – HÄHNCHENBRUST IN KRÄUTER-JOGHURT MARINADE

GRILLMARINADE – HÄHNCHENBRUST IN KRÄUTER-JOGHURT MARINADE

Solange kein Ende von diesem traumhaften Sommer in Sicht ist gibt es hier Grillrezepte – ich liebe dieses Wetter, die Sonne scheint, ich hüpfte barfuß durch den Garten und Bessere Hälfte steht am Grill und bereitet das Essen zu das ich vorbereitet habe. Tja, hier gibt es klassische Gender-Klischees – ich stehe am Herd, der Mann am Grill... und wisst ihr was, es gibt Schlimmeres! Dazu habe ich in den letzten Wochen die Chance genutzt und ganz viele alte Salatrezepte überarbeitet und neu fotografiert. Da hätten wir den Puten-Curry Nudelsalat, den mediterranen Nudelsalat, den bunten Muschelnudelsalat der jetzt allerdings ohne Muschelnudeln daher kommt, aber auch den griechischen Bauernsalat oder den bunten Tomatensalat. Dazu die vielen neuen Salatrezepte – der Sommer könnte wirklich schlechter sein. Aber zurück zum Grillen – neben dem Hähnchen in Tomaten-Marinade ist diese Hähnchenbrust in Kräuter-Joghurt Marinade einer meiner Favoriten in diesem Jahr. Die solltet ihr unbedingt auch mal ausprobieren!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

350g Hähnchenbrustfilets

50g (fettarmer) Joghurt

1/4 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

10-12 Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Mit den Basilikumblättern, Salz und Pfeffer in einen kleinen Mixer geben und fein mixen. Die Mischung mit dem Joghurt vermengen und kurz ziehen lassen.

Das Fleisch in Streifen oder kleinere Stücke schneiden und in die Marinade geben. Abgedeckt im Kühlschrank für mindestens eine Stunde, besser 3-4 Stunden ziehen lassen.

Die Hähnchenbrust in Kräuter-Joghurt Marinade wenigstens 15 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen. Die Marinade etwas abtropfen lassen bevor das Fleisch auf den Grill wandert und das Hähnchen dann ganz nach eurer persönlichen Vorliebe grillen.

Genießt den Sommer!

