

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Hähnchenbrust mit Kräutern gegrillt
Hähnchenbrust mit Kräutern gegrillt

Zutaten für 4 Portionen:

1 ganze Hähnchenbrust mit Knochen und Haut,
möglichst vom Bio Hähnchen, damit die Haut
nicht schon von alleine abfällt.
4 EL fein gehackten Thymian,
4 EL fein gehackte Salbeiblätter,
1 Knoblauchzehe, fein gehackt,
2 EL Olivenöl,
Salz,
frisch gemahlener (rosa) Pfeffer.



Zubereitung:

Die Kräuter und die Knoblauchzehe fein hacken, mit so viel Olivenöl vermengen, dass eine dicke Paste entsteht, vorsichtig salzen und pfeffern.
Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abspülen und abtrocknen. Die Haut von oben (wo der Hals war) von der Brust vorsichtig anheben und mit den Fingern etwa die Hälfte der Kräuterpaste unter die Haut schieben. Die andere Hälfte auf die Haut (des Hähnchens) reiben. Zusätzlich salzen (das macht die Haut schön knusprig).

Die Hähnchenbrust im Backofen bei 180 °C etwa 20 Min. garen, gegen Ende der Garzeit den Backofengrill zuschalten.

Tipp der Aalener Kochbären :

Natürlich kann die Hähnchenbrust auch auf dem Holzkohlegrill zubereitet werden. Verwenden Sie einen Grill, bei dem der Grillkorb senkrecht steht und das Grillgut daneben liegt, so dass kein Öl in die Glut tropft.

Wenn Sie ein ganzes Bio-Hähnchen verwenden können Sie die Flügel und Schenkel nach unserem Rezept „Frühlingshähnchen gegrillt mit Honigglasur“ zubereiten und aus dem Rest eine Hühnersuppe kochen.