

# Gegrillte Hähnchenbrust in würziger Marinade

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Knoblauchzehen, mittelgroß
- 1 rote Chilischote
- 3 EL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Zitrone, mittelgroß
- 1 TL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Grobes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

### Marinade zubereiten

- Eine gegrillte Hähnchenbrust, die besonders saftig bleibt? Das geht! Mit Marinade! Hierfür zunächst die Rosmarinblätter von den Zweigen abzupfen, die Chilischote entkernen und den Knoblauch schälen. Anschließend alle Zutaten mit einem Küchenmesser fein hacken und in eine Schüssel geben.
- Als Nächstes die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl, Salz und Honig in die Schüssel geben. Mit einem Löffel rühren bis sich der Honig aufgelöst hat. Schließlich die Mischung nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenbrust marinieren
- Die Hähnchenbrustfilets mit einem Küchentuch trocken tupfen und zum Marinieren in die Schüssel geben.
- Die Schüssel anschließend mit Klarsichtfolie abdecken und die Hähnchenbrustfilets am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Alternativ können die Filets auch zusammen mit der Marinade vakuumiert werden – der Vakuumiervorgang verkürzt die Marinierzeit und verbessert das Geschmackserlebnis.

### Den O.F.B. aufheizen

- Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den O.F.B. auf großer Flamme für 5 Minuten aufheizen lassen. Den Grillrost vorher herausnehmen und während des Aufheizens draußen lassen.

### Hähnchenbrustfilets grillen

- Die Hähnchenbrustfilets auf den Rost geben und dann für 20 Sekunden von jeder Seite auf großer Flamme und höchster Stufe (Meat-O-Meter 1-2) grillen. Anschließend den Rost auf mittlere Stufe (Meat-O-Meter 3-4) bringen und die gegrillten Hähnchenbrustfilets auf kleiner Flamme für 2 Minuten von jeder Seite garziehen lassen.