



 30 Minuten

 Einfach

SAFTIGES GRILL-BAGUETTE MIT HÄHNCHENBRUSTFILET UND MEDITERRANEM GEMÜSE

Knusprig gegrillte Hähnchenbrust trifft auf cremige Paprika und mediterranes Gemüse – was für ein Grillfest.



So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für das köstliche Grillrezept: Oregano, Thymian und Paprikapulver mit Salz und Pfeffer zu einer Würzmischung vermengen. Zucchini waschen, Stiel und Strunk entfernen. Anschließend längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbscheiben teilen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Halbscheiben teilen.

SCHRITT 2

Zucchini- und Zwiebelscheiben mit der Hälfte der Würzmischung und 2 EL Olivenöl mischen. Die saftige Hähnchenbrust auf beiden Seiten mit der übrigen Würzmischung bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Ananas in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

SCHRITT 3

Im nächsten Schritt das Gemüse grillen: Hierfür das Gemüse in eine Grillschale auf den vorgeheizten Grill (200° C) geben und die Hähnchenbrustfilets daneben direkt auf dem Rost rösten. Das Fleisch 5 Min. scharf von beiden Seiten angrillen und anschließend bei indirekter Hitze gar ziehen lassen. Das Gemüse während des Grillens wenden und in 17 Min. gar grillen. Die Ananasscheiben 1 Min. auf jeder Seite angrillen.

SCHRITT 4

Das Baguette längs aufschneiden und die Oberseite dick mit PaprikaQuark bestreichen. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und die Unterseite des Baguettes



Zutaten

4 Portionen

1 TL Oregano, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Paprikapulver

1 TL bunter Pfeffer, gemahlen

1 TL Salz

1 mittelgroße Zucchini

2 rote Zwiebeln

4 EL Olivenöl

3 mittelgroße Hähnchenbrustfilets

200 g frische Ananas, ohne Schale und Strunk

1 großes Baguette

185 g MILRAM PaprikaQuark

11 Holzspieße

damit belegen. Das Grillgemüse auf dem Fleisch verteilen und mit den Ananasscheiben abschließen. Den Baguette Deckel aufsetzen und mit Holzspießen im Abstand von 3-4 cm festpieken. Das Baguette zum Servieren zwischen den Spießen in Portionen teilen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1745/417

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 33

Eiweiß (g): 34