

Marinierte Hähnchenfilets vom Grill mit Brokkoli und Kartoffeln

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
2 EL Honig
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
800 g Kartoffeln
500 g Brokkoli
1 TL roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 570 kcal, 19 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Marinierte Hähnchenfilets vom Grill mit Brokkoli und Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zuerst 4 EL Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Honig und Saft einer halben Zitrone mit Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Hähnchenfilets mit der Marinade bestreichen.



2. Nebenbei die Kartoffeln garen und den Brokkoli für die restlichen 4 bis 5 Minuten mit garen.



3. Den Brokkoli mit 2 EL Öl, dem Saft einer halben Zitrone und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren...

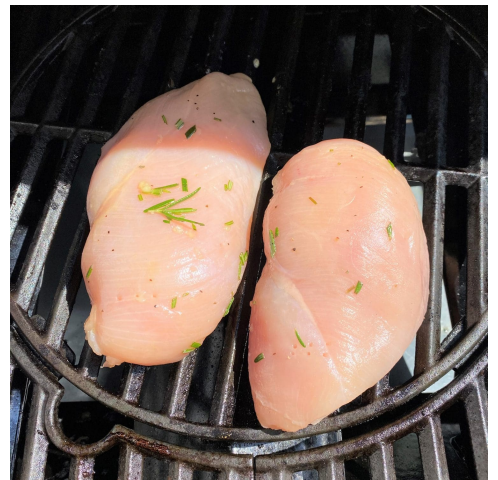


Marinierte Hähnchenfilets vom Grill mit Brokkoli und Kartoffeln

4. ...und danach zusammen mit den Kartoffeln für circa 7 bis 10 Minuten auf dem Grill anrösten.



5. Jetzt die marinierten Hähnchenfilets bei 200 Grad für 3 bis 4 Minuten von jeder Seite grillen.



6. Bei indirekter Hitze für circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



7. Last but not least: Alles zusammen anrichten mit rotem Pfeffer bestreuen

Marinierte Hähnchenfilets vom Grill mit Brokkoli und Kartoffeln

und genießen!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**