

Nah&Frisch

Professional

Hendl-„Lutscher“ in Zitronen-Honig-Olivenöl-Marinade an Zucchini-gemüse

Hauptspeise

Geflügelgerichte

Grillen

Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Am Vortag: Von der Zitrone Zesten reißen und in einer Schüssel auffangen. Die Zitrone entsaften. Den Saft, das Olivenöl, den Honig, die Zitronenzesten und die klein geschnittene Pfefferoni mischen. Nun die Marinade und die Hühner-brüste in einen Gefrierbeutel geben, möglichst dicht zubinden und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag: Die Zucchini waschen, schneiden und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen.

Die marinierten Hühnerbrüste auf den „Lutscherstiel“ stecken, am heißen Grill auf beiden Seiten grillen und anschließend am Rand fertig garen. Währenddessen die Zucchinischeiben grillen.

Wer mag, kann die Zucchini noch einmal mit Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken und als warmen Zucchini-salat dazu reichen oder direkt mit den Hühnerbrüsten anrichten.



Zutaten

1 Zitrone

2 EL Olivenöl

1 EL Honig

80 ml Olivenöl

1 scharfe rote Pfefferoni

4 Hühnerbrüste à 220 g

1 Gefrierbeutel 3 Liter

3 mittelgroße Zucchini

Salz und Pfeffer

4 bis 8 Holzstäbe oder Lutscherstäbchen (erhältlich: www.dfshop.at)