



Rezepte > Mittagessen

# Gegrilltes Zitronenhähnchen

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Oliveöl	3 EL
Kurkuma, gemahlen	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier, Grill

1. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Zitronen waschen, eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden, andere Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.
2. In einer Schüssel Oliveöl mit 2 EL Zitronensaft, Thymian, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrust und Zitronenscheiben darin min. 10 Min. marinieren.
3. Grill anheizen. Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill ca. 4 Min. goldbraun grillen. Etwas von der Hitze wegziehen und ca. 5 Min. zu Ende grillen. Zitronenscheiben ebenfalls aus der Marinade nehmen und ca. 3 Min. grillen.
4. Gegrilltes Zitronenhähnchen in Scheiben schneiden. Gegrillte Zitronenscheiben auf einem Teller verteilen und gegrilltes Zitronenhähnchen darauf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Panzanella-Salat mit Melone und Grillkäse](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g