

# Fleisch fürs Feuer

## Isst du auch so gerne draußen?

Ich finde, an der frischen Luft schmeckt alles noch besser! Besonders wenn es auf echten Kohlen gegrillt wurde. Deshalb habe ich dieses Mal ein Grillrezept für dich: Hähnchenbrust in Marinade. So nennt man die Flüssigkeit, in die Fleisch eingelegt wird, damit es zarter wird und Aromen annimmt. Zum Beispiel die von Rosmarin und Thymian. Guten Appetit!



**Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.**

Du brauchst:  
(für 4 Portionen)

- 4 Stück Hähnchenbrust mit Haut, ohne Knochen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 EL griechischen Joghurt (10 % Fett)
- 2 TL getrockneten Thymian
- 2 TL getrockneten Majoran
- Schale von 2 Bio-Zitronen
- Salz
- schwarzen Pfeffer aus der Mühle

## Und so geht's:

1. Wasch die **Hähnchenbrust**, und tupf sie mit einem Küchenpapier trocken.
2. Schäl die **Knoblauchzehen**, und hack sie mit einem Messer fein.
3. Zupf die Nadeln vom **Rosmarin**, und hack auch sie fein.
4. Misch Rosmarin und Knoblauch mit **Joghurt, Thymian, Majoran** und **Zitronenschale** in einer Schüssel.
5. Leg die Hähnchen in eine Auflaufform oder einen großen tiefen Teller, und streich sie mit der Joghurtmischung rundherum gut ein.
6. Deck die Hähnchen ab, und stell sie in den Kühlschrank. Dort müssen sie mindestens vier Stunden in der Marinade ziehen, am besten über Nacht.
7. Nimm die Hähnchen aus der Marinade, und streif sie etwas ab. Die restliche Marinade muss weggeworfen werden und kann nicht weiterverwendet werden.
8. Streu **Salz** und **Pfeffer** auf die Hähnchenbruststücke.
9. Leg sie auf den Grill. Sie sollten am besten etwas neben der Glut liegen, damit sie nicht verbrennen.
10. Wende die Hähnchenstücke mehrmals, damit sie von beiden Seiten gegrillt werden. Sie sind fertig, wenn sie knusprig braun sind. Um ganz sicher zu sein, kannst du ein Stück Hähnchenbrust etwas einschneiden.
11. Servier die Hähnchen.

Wenn du mit Holzkohle grillst, kannst du auch Kartoffeln in die Glut legen. Lass sie 30 Minuten darin garen, dann nimm sie mit der Grillzange vorsichtig wieder heraus. Entferne die schwarze Schale, und zerdrück das weiche Innere mit einer Gabel. Gib etwas Butter und Salz dazu.