Knoblauchfilets

Gegrillte Knoblauchfilets sind ein einfaches, aber unglaublich schmackhaftes Gericht. Der gehackte Knoblauch verleiht den Hähnchenbrustfilets eine intensive, würzige Note, die durch das Marinieren über Nacht noch verstärkt wird. Das Öl in der Marinade hilft, das Fleisch saftig und zart zu halten, während es auf dem Grill gart.
Dieses Gericht ist ideal für Grillabende und lässt sich gut mit frischen Salaten oder gegrilltem Gemüse kombinieren.

Herkunft: Europa
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
40 ml Öl
4 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch kreuzweise mit einem scharfen Messer einschneiden, in ein flaches Gefäß legen. Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und über das Fleisch gießen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitung

Das Fleisch auf einen vorgeheizten Grill legen und von jeder Seite 6 Minuten garen, bis es eine leicht braune Farbe annimmt.

© 2026 coquina.de