Knoblauchfilets

Herkunft: Europa
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 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.

© 2024 coquina.de