

# Buttermilch-Hähnchen vom Grill

## Zutaten | 4 Portionen

1	Bio-Zitrone
4 Stiele	frische Minze
2 Zehen	Knoblauch
300 ml	Buttermilch
2 EL	Honig
4	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min. Marinierzeit: 4 Stunden

## Zubereitung:

- Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Blättchen von 2 Stielen Minze und 2 Knoblauchzehen grob hacken. Alles mit Buttermilch und Honig zu einer Marinade verrühren.
- Hähnchenbrustfilet waschen, waagrecht halbieren, in 5 mal 5 cm große Würfel schneiden und in die Buttermilch-Marinade legen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren lassen.
- Hähnchenbruststücke aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und salzen und auf Spieße ziehen.
- Fleisch mit Öl bestreichen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten grillen.
- Hähnchen-Spieße mit einem Joghurt-Dipp z.B. Tzatziki servieren.

## Tipp:

Holzspieße vorher für ca. 1 Stunde in Wasser legen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
95 kcal	1,8 g	2,9 g	16,1 g	44 mg