

Honig-Dijon-Hähnchen mit Kräutern der Provence

Für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet	250 g Zucchini	2 Paprika
2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	5 EL Dijon-Senf
3 EL Honig	6 EL Olivenöl	1 TL Zitronensaft
1 TL Zitronenabrieb	3 TL Kräuter der Provence	Meersalz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Marinade Dijon-Senf, Honig, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft mischen. Zitronenabrieb und Kräuter der Provence unterrühren.

Etwa ein Drittel der Marinade beiseitestellen. Das Hähnchen und das Gemüse mit der restlichen Marinade vermengen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Grill anheizen. Hähnchen 6-8 Minuten pro Seite grillen, bis es goldbraun und saftig ist. Gemüse in einer Grillschale 8-10 Minuten grillen.

Hähnchen und Gemüse anrichten, mit der restlichen Marinade beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und servieren.

NN am 03. August 2026