

Ingolstädter Grillschule



Hähnchenbrust im Parma Wrap (für 4 Portionen)

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets
150 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkuma
2 Knoblauchzehen
1 rote Chillischote
150 g Mozzarella
1 Bund Basilikum
4 TL Rosmarinnadeln
8 Scheiben Parmaschinken

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen, jeweils eine Tasche in die Filets schneiden. Für die Marinade Joghurt, Salz, Pfeffer, Kurkuma verrühren. Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Chillischote halbieren, putzen, waschen, fein hacken und unterrühren.
2. Die Hähnchenbrüste in einen Gefrierbeutel geben. Die Marinade dazugeben und gut vermengen. Gefrierbeutel gut verschließen und das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Die Filets in eine Grillschale legen und auf den heißen Grillrost legen. Von jeder Seite 5 Minuten direkt grillen. Dann vom Rost nehmen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerkleinern. In jede Tasche Mozzarella und Basilikum geben, mit Pfeffer und gehacktem Rosmarin bestreuen und in jeweils 2 Scheiben Schinken einwickeln.
4. Die Hähnchen-Wraps zurück in die Grillschale legen, den Deckel des Grills verschließen und die Filets ca. 10 Minuten indirekt weitergrillen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Marinier- und Grillzeit
Pro Portion ca. 369 kcal