

Grillrezepte

Gegrilltes Hähnchenbrust Mit Mango

Anzahl: 6 Portionen

Stichworte: BBQ, Grillen, Geflügel, Mango, Zucker

NACH MENGE AUCH 8 PORTIONEN

| | | | |
|---|--|-----|-----------------------------|
| 6 | (-8) Hähnchenbrüste, - ausgebeint | 3 | Essl. Apfelessig |
| | | 2 | Essl. Rohrzucker |
| 1 | große Reife Mango, entkernt und - gehackt | 1 | Knoblauchzehe, fein gehackt |
| | | 1/4 | Becher Ketchup |

Mango, Essig, Zucker, Knoblauch und Ketchup in der Küchenmaschine gut pürieren.

Die Hähnchenbrüste mit der Soße bestreichen und bei mittlerer Hitze garen.

Während des Grillens immer wieder mit der Sauce bestreichen.

Für die Schlankheits-Apostel:

Enthäutete Hähnchenbrüste verwenden, um das Fett zu reduzieren.