

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF

## **Gegrillte Hühnerbrust mit Balsamico-Kirschen**

### **Zutaten:**

Für die Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste (je ca. 150–180 g)  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 TL frischer Rosmarin (gehackt)  
1 TL Thymian (gehackt)  
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Für die Balsamico-Kirschen:

250 g entsteinte Kirschen (frisch oder aufgetaut, nicht gezuckert)  
2 EL Zucker (braun oder normal)  
100 ml Balsamico-Essig (am besten Aceto Balsamico di Modena)  
1 EL Butter  
1 kleine Schalotte (fein gewürfelt)  
Optional: ein Spritzer Portwein oder Rotwein

### **Zubereitung:**

1. Hühnerbrust vorbereiten:

Hühnerbrüste trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Olivenöl marinieren. Ca. 20–30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

2. Balsamico-Kirschen zubereiten:

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Schalotten glasig anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico (und optional einem Schuss Rotwein oder Portwein) ablöschen. Kirschen zugeben und ca. 10 Minuten leicht einköcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

3. Hühnerbrust grillen:

Hühnerbrüste auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) bei mittlerer Hitze ca. 5–6 Minuten pro Seite grillen, bis sie durchgegart sind, aber noch saftig bleiben. Nach dem Grillen 2–3 Minuten ruhen lassen.

4. Anrichten:

Die Hühnerbrust auf Tellern anrichten. Mit den warmen Balsamico-Kirschen und der Sauce garnieren. Als Beilage eignen sich Polenta, Kartoffelpüree oder ein sommerlicher Rucolasalat.