

Gegrilltes Mandel-Hähnchen

„Der Grill ist an“ – für viele die vier schönsten Worte im Sommer. Wenn dann noch Hähnchen, Pute & Co. auf dem heißen Rost landen, sind Genießer garantiert „on fire“. Und geduldige BBQ-Lover bereiten sogar ein ganzes Hähnchen auf dem Grill zu.

Als Hähnchen bezeichnet man sowohl männliche als auch weibliche Tiere. Neben dem klassischen Brat- oder Grillhähnchen im Ganzen (etwa 1,5 bis 2,3 kg), sind besonders die Teilstücke beliebt. Aber: Auf allen Naturprodukten können sich Bakterien und Keime befinden. Darum sollte bei der Zubereitung von Geflügelfleisch immer auf die gängigen Regeln der Küchenhygiene geachtet werden. Generell gilt: Geflügelfleisch immer gründlich durchgaren (mindestens 70 Grad Celsius für zwei Minuten im Inneren des Lebensmittels), bis es überall eine weißliche Farbe angenommen hat und der Fleischsaft klar ist. Beim Grillen sollte man getrennte Zän-

gen für das rohe und das gegarte Fleisch verwenden.

Damit die Haut schön knusprig wird, sollte man das Hähnchen etwa nach der Hälfte der Zeit mit Würzbut-ter bestreichen.

Zutaten für 4 Personen

- 1 ganzes Hähnchen
- 5 EL Mandelöl
- Salz
- 4 Zweige Rosmarin
- 1/2 TL Meersalz
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel

- 400 g Kartoffeln
- 500 g Sauerkraut
- 60 g Mandeln
- 500 g Geflügelbrühe
- 200 ml Sahne
- Pfeffer

Zubereitung

Hähnchen mit Küchenpapier trockentupfen. Rundherum mit 3 EL Mandelöl einreiben und innen und außen gleichmäßig mit Salz bestreuen. Für die Würzmischung Rosmarin fein hacken, mit Meersalz, Zucker und Orangenschalenabrieb mischen. Orange schälen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Hähnchen mit Orange und Apfel füllen, Hähnchenschenkel mit Küchengarn zusammenbinden.

Für das Rahmsauerkraut Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Sauerkraut mit restlichem Mandelöl, Mandeln, Zwiebel- und Kartoffelwürfeln in eine gusseiserne Pfanne geben und 200 ml Geflügelbrühe angießen.

Den Grill für indirekte mittlere Hitze vorbereiten. Hähnchen auf das Sauerkraut setzen und alles zusammen bei geschlossenem Deckel 50 bis 55 Minuten grillen. Dabei restliche Brühe und Sahne nach und nach angießen. Hähnchen zehn Minuten vor Ende der Grillzeit mit der Hälfte der Würzmischung bestreuen. Vom Grill nehmen und sechs bis acht Minuten ruhen lassen.

Mandel-Hähnchen vor dem Servieren mit der restlichen Würzmischung bestreuen und mit dem Rahmsauerkraut und Kartoffeln genießen.

Nährwerte: Pro Portion ca. 892 kcal, 55 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß. Zubereitungszeit: circa 90 Minuten.

www.deutsches-gefluegel.de



Ein knusprig gegrilltes Hähnchen passt perfekt zu rahmigen Sauerkraut.

Deutsches Geflügel