

# Grillrezepte

## Gegrillte Hähnchenkeule Mit Marinade 1

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleisch, Geflügel, Grillen, Kalorienarm,

---

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 4   | Hähnchenkeulen                               | 2 Essl. Honig                          |
| 1   | Essl. Rote Chili; gewürfelt                  | 1 Essl. Ketchup                        |
| 2   | Zitronen, Saft und Schale<br>- (in Streifen) | 3 Essl. Olivenöl extra vergine<br>Salz |
| 5   | Knoblauchzehen; gepresst                     | Weißer Pfeffer aus der Mühle           |
| 1   | Essl. Thymianblätter                         | 2 Bund Rucola                          |
| 1/2 | Teel. Curry                                  |  |

### DRESSING

|     |  |                                 |
|-----|--|---------------------------------|
| 5   | Essl. Weißer Balsamicoessig              | Salz                            |
| 1   | Essl. Sahnemeerrettich aus dem<br>- Glas | Weißer Pfeffer aus der Mühle    |
| 1/2 | Teel. Zucker                             | 12 Essl. Olivenöl extra vergine |

---

Die Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen und die Ober- und Unterschenkel voneinander lösen.

Aus allen weiteren aufgeführten Zutaten eine Marinade rühren und die Keulen darin 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Ofen auf 160° C vorheizen. Die Keulen mit reichlich Marinade auf einem Blech verteilen und noch einmal salzen und pfeffern. Ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Rucolasalat zubereiten. Für das Dressing alle aufgeführten Zutaten bis auf das Öl kräftig aufschlagen, danach das Öl einrühren. Den Rucola waschen, mundgerecht zerkleinern und auf Tellern anrichten.

Mit Dressing überträufeln. Nun die Keulen darauf anrichten.