



Hähnchen Oberschenkel auf dem Elektrogrill

Zutaten für vier Personen:

1 größerer
Hähnchen Oberschenkel pro
Person
Salz, Pfeffer aus der Mühle
italienische Kräuter
Mehl zum Bestäuben
Olivenöl

Zubereitung:

1. Elektrogrill gut vorheizen, etwa 15 min.
2. Hähnchen Oberschenkel auslösen, überstehende Haut wegschneiden. Auf die Hautseite auf ein Schneidbrett legen und flach klopfen. Salzen, pfeffern, mit italienischen Kräutern würzen und mit etwas Mehl bestäuben.
3. Grillstäbe mit Olivenöl bestreichen und die Hähnchen Oberschenkel zuerst auf der Hautseite 6-7 min grillen, dann umdrehen und weitere 6-7 min garen lassen.

Ergänzung:

Da alle Grills unterschiedlich sind beim ersten Mal eine Garprobe machen, dazu mittig durchschneiden. Es dürfen keine rosa Stellen zu sehen sein, Hähnchenfleisch muss immer gut durchgebraten sein.

Hinweise:

Als Beilage kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge) wählen. 10-15 Minuten vorkochen, längs halbieren, in Olivenöl und Fleur de sel wälzen und zuerst auf der Hautseite, dann kurz auf der Schnittseite grillen.

Weitere Beilagen sind zum Beispiel Paprikaabschnitte und Zucchinischeiben. Das Bild zeigt als mögliche weitere Beilage halbierte Champignons.

Als Sauce reicht man zum Beispiel eine Olivensauce, siehe gesondertes Rezept, oder - als Fertigprodukt - Sweet & Sour-Sauce von Heinz.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran