

Die Grillsaison ist eröffnet

...

Gegrillte Hähnchenkeulen mit selbstgemachter Marinade



Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 2-4 Personen:

- 6-8 Hähnchenkeulen
 - Öl (z. B. Olivenöl)
 - Gewürze nach Geschmack (z.B. Eberraute, Thymian, Rosmarin, Wacholder, etc.)
 - Salz und Pfeffer
-

Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

In einer Schüssel oder Tupperware die Marinade aus Öl und Gewürzen anrühren. Die Keulen darin etwas ziehen lassen.

Tipp: Um bessere Frische auch bei den Gewürzen zu gewährleisten, kauf am besten ganze Körner von den gewünschten Gewürzen und zerstoßen diese dann in einem Mörser* (s. Bild oben). Außerdem bleibt so das Aroma der Gewürze besser erhalten – und darum geht es ja nun mal beim Würzen!

Die so vorbereiteten Keulen können dann auf den Grill gelegt werden und bei gelegentlichem Wenden garen. Wenn Du einen Backofen mit Grillfunktion besitzt, lass die Keulen ca. 29 Minuten im Backofen grillen.

Als Beilage eignet sich Reis mit Gemüse (welche Sorten, das erfährst Du unter Über Histaminintoleranz) oder auch ein frischer Salat, z. B. mit Rucola oder Eisbergsalat, mit Radieschen etc.

Die gemeinhin käuflichen Grillsaucen solltest Du jedoch meiden, da sie meist Essig und somit viel Histamin enthalten.

Wem's dennoch so zu trocken ist, der kann ja mal probieren, das Fleisch mit Ahornsirup zu beträufeln oder Frischkäse darauf zu streichen.



Guten Appetit!

Hat's geschmeckt? Dann sag's weiter – z. B. unten im Kommentarfeld.

Ich freue mich über Vorschläge und Anregungen via Mail:
eva(at)histamin-pir(punkt)at

(c) Histamin-Pirat