

Grillabend – da freuen sich alle...

Heute wird's beerig! Und das zu Fleisch. Erfrischend leicht im Sommer und ganz einfach gemacht.

Passend zum beerigen Blogevent von Küchenplausch.



Gegrillte Hähnchenkeulen an fruchtigem Hirsesalat

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 1 Person:

- 3 Hähnchenkeulen
- 3 EL Hirse
- 1 Karotte
- 1/3 Zucchini
- 3 EL Preiselbeermarmelade
- 4 Himbeeren (Achtung: **NICHT histaminarm**), alternativ gehen Ribiseln/Johannisbeeren oder einfach weglassen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Öl (z. B. Oliven- oder Kokosöl)
- Gewürze & Kräuter nach Geschmack (z. B. Thymian, Curcuma, Kreuzkümmel etc.)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen waschen und mit Küchentuch trocken tupfen. In einer Schüssel oder Tupperware die Marinade aus Öl und Gewürzen & Kräutern, Salz und Pfeffer anrühren. Die Keulen darin etwas ziehen lassen.

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

Als Beilage gibt es diesmal einen fruchtigen Hirsesalat, der während die Keulen brutzeln, so gemacht wird:

Hirse und geschälte Karotte in einen Topf geben. Mit Wasser aufgießen, so dass beides gerade so bedeckt ist. Zum Kochen bringen und dann köcheln lassen. Währenddessen den Knoblauch schälen und hacken und dann hinzufügen. Die Zucchini und Frühlingszwiebel waschen. Zucchini in Stücke, Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden.

Tip: Hirse wird besser vertragen, wenn Du sie vor dem Kochen durch ein feinmaschiges Sieb* abspülst.

Den Hirsesalat köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Erst kurz bevor das ganze Wasser weg ist die Zucchini, die Frühlingszwiebel und 2 EL Kokosöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Himbeeren bzw. Ribiseln/Johannisbeeren waschen.

Die fertigen Keulen mit dem Hirsesalat, Früchten und Preiselbeermarmelade anrichten.



Ich habe mit den Katzen geteilt ☐ Dann ist die Portion schon nicht mehr groß, wie sie auf den Bildern wirkt. Hier wollte sich Momo glatt selbst bedienen:



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