

Marinierte Hähnchenkeulen vom Grill

Bei diesem Rezept Marinierte Hähnchenteile vom Grill werden ganze Hähnchenkeulen oder Hähnchenkeulen halbiert (Hähnchen Unterkeulen) in eine auf Ketchup Basis gewürzte Grillmarinade eingelegt. Auf diese Weise mariniert, bekommen die Hähnchenteile beim Grillen eine leicht glänzende Glasur, was man während des Grillens selbst steuern kann, indem man das Grillgut nach jedem Wenden immer wieder dünn mit Marinade bestreicht.

Zutaten: für 4 große Hähnchenkeulen



4 große Hähnchenkeulen oder
6 - 8 kleinere Hähnchen Unterkeulen
Etwas Salz zum Einreiben

Für die Marinade:

3 EL Tomaten Ketchup
2 EL helle Soja Sauce
1 EL Honig oder 2 EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver edelsüß
Ein paar Tropfen scharfe Tabasco Sauce
Oder Chilipulver
2 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Marinierte Hähnchenkeulen vom Grill** werden die Hähnchenkeulen unter kaltem Wasser gewaschen, mit Küchenkrepp trocken getupft und ringsum mit etwas Salz eingerieben.

Für die Marinade:

Aus den oben angegebenen Zutaten für die Marinade eine Marinade herstellen.

Diese nach persönlichem Geschmack mit den Gewürzen abschmecken.

Die Hähnchenteile mit der Marinade auf beiden Seiten bestreichen und in einer flachen Porzellanschüssel oder Schale (kein Metallgefäß verwenden) mit der restlichen Marinade bestrichen, mit Folie abgedeckt für mehrere Stunden oder auch über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Grillen:

Den entsprechenden Grill wie Holzkohलगrill, Elektro- oder Gas Grill oder den eingeschalteten Grill vom Backofen vorheizen.

Die Hähnchenkeulen aus der Marinade heben und kurz auf einer Lage Küchenkrepp abstreifen.

Die Keulen auf die nicht zu heißen zuvor mit etwas Öl bestrichenen Grillstäbe, oder noch besser in eine Alu Grillschale legen.

Anschließend unter mehrfachem Wenden und Bestreichen der Oberseite mit etwas übriger Marinade, je nach Größe und Dicke des Grillgutes etwa insgesamt 25 – 40 Minuten auf beiden Seiten grillen.

Tipp:

Nach persönlichem Geschmack kann man die fast fertig gegrillten Hähnchenkeulen in den letzten 3 Minuten noch mit ein paar Sesamkörnern bestreuen. Dabei die Keulen danach nicht mehr wenden, sonst verbrennt der Sesam und schmeckt bitter.

Tipp:



Nach persönlichem Geschmack kann man die fast fertig gegrillten Hähnchenkeulen in den letzten 3 Minuten noch mit ein paar Sesamkörnern bestreuen. Dabei die Keulen danach nicht mehr wenden, sonst verbrennt der Sesam und schmeckt bitter.

Kalorienangaben

Bei 8 kleineren Hähnchenunterkeulen vom Rezept Marinierte Hähnchenkeulen vom Grill enthalten 1 Stück insgesamt ca. 170 kcal und ca. 6 g Fett