

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

HÄHNCHENKEULEN

in Orangen-Lavendel-Marinade

NEU
 KREATIVE
 GRILLREZEPTE



Dirk Luther

LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MIN. (+ 12 STUNDEN ZUM MARINIEREN)

4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEIN

EDEKA KOCHSCHULE

Hähnchenkeulen

in Orangen-Lavendel-Marinade

ZUTATEN

MARINADE

200 ml Weißwein, trocken
1 EL Rum
2 EL Lavendel, getrocknet
2 EL körniger Dijon-Senf
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 Thymianzweige
2 Orangen, gewaschen und in Scheiben geschnitten

3 rote Zwiebeln, gepellt und in Streifen geschnitten
150 ml Rapsöl
Salz und Cayennepeffer

FLEISCH

1 kg Hähnchenkeulen

WELCHER GRILL?

Diese Frage erregt auch in diesem Sommer die Gemüter, denn eingefleischte Grillfans schwören auf den altbewährten Holzkohlegrill, während insbesondere Balkonbesitzer auch die Vorzüge eines kleinen Elektrogrills zu schätzen wissen. Richtig lecker und typisch würzig schmeckt Fleisch vom Holzkohlegrill, denn die Kohle sorgt für das unverwechselbare Aroma. Gasgrills haben den Vorteil, dass sie schneller aufheizen und weniger Gerüche freisetzen. Ein Elektrogrill kann gut auf kleinstem Raum genutzt werden, lässt sich leicht reinigen und ist nicht so geruchsintensiv wie das Grillen mit Holzkohle.



Zubereitung für ca. 1/2 l Marinade (ausreichend für ca. 1 kg Hähnchenkeulen)

MARINADE Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut vermengen.

FLEISCH Die Hähnchenkeulen an der Hautseite mehrmals mit einem scharfen Messer tief einschneiden. Die Keulen in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel legen und die Marinade darüber gießen. Den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, damit sich die Marinade gut um die Keulen verteilt. Den Beutel für 12 Stunden in den Kühlschrank legen und gelegentlich wenden.

GRILL Den Grill für mittlere Hitze vorbereiten. Die Hähnchenkeulen aus dem Beutel nehmen und von der Marinade befreien. Die Hähnchenkeulen bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten garen. Von Zeit zu Zeit die Keulen wenden. Die Hähnchenkeulen sind gar, wenn beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt.