



DAUER

Vorbereitung: 15-20 Minuten
Grillzeit: 12-15 Minuten

ZUTATEN

4 Hähnchenkeulen, je ca. 280-340 g schwer
2-3 EL ungeröstetes Sesamöl
2-3 EL Sojasauce
2 EL schwarzer & weißer Sesam
2 EL Honig
Saft von 1 Bio-Zitrone
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Avocados
Sesamöl zum Einreiben
Saft von 1 Bio-Zitrone

1 Mango
1 walnussgroßes Stück Ingwer
4 Zweige frische Minze
Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
Chili aus der Mühle

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

Den Grill für mittlere direkte Hitze (210-220°C) vorbereiten. Die Knochen der Hähncheninnenkeulen einschneiden und freilegen. Die Knochen mit einem scharfen Messer herausschneiden und anderweitig weiterverwenden. Das Hähnchenfleisch von groben Sehnen befreien.

SCHRITT 2:

Das Sesamöl, Sojasauce und Sesam in eine ausreichend große Schüssel geben. Das Hähnchenfleisch hineingeben und gründlich mit der Würzsauce vermengen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben.

SCHRITT 3:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Minze von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Mango, Ingwer, Minze zusammen mit Abrieb-Saft der Zitrone in einen Mixbecher geben und mit Hilfe des Mixstabs grob pürieren. Mit Meersalz und Chili würzen.

SCHRITT 4:

Das Hähnchenfleisch mit der Hautseite zuerst auf der Hauptgrillfläche verteilen und mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit wenden und mit Honig sowie Zitronensaft toppen.

SCHRITT 5:

Nach dem Wenden die Avocado mit der Schnittfläche auf den Grillrost legen und mitgrillen. Nach Ende der Grillzeit die Avocado wenden, mit Zitronensaft benetzen und Meersalz würzen.

SCHRITT 6:

Zum Servieren die Hähnchenteile auf eine Platte verteilen, die Avocadohälften dazulegen mit Mangorelish verfeinern.

TIPP:

Mit diesem Rezept holt Ihr Euch die „Summer Vibes“ auf Euren Tisch. Schnell, einfach und lecker!