

Gegrillte Hähnchen Oberschenkel (knusprige Hähnchenteile)



Zutaten für 2-3 Personen:

4 Hähnchen Oberschenkel mit Haut

Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

italienische Kräuter

besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

Alufolie

1. Hähnchen Oberschenkel auslösen und zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren. Dünn mit Olivenöl einstreichen. Salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit italienischen Kräutern würzen.

2. Grillpfanne gut vorheizen und Hähnchen Oberschenkel zuerst auf der Hautseite 3-4 Minuten grillen. Umdrehen und auf der anderen Seite weitere 3-4 Minuten grillen. In den letzten 2 Minuten mit Alufolie abdecken.

3. Hähnchen Oberschenkel in Alufolie mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Erst zum Servieren quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Hinweise:

Beim ersten Mal anschneiden, um zu prüfen, ob die gegrillten Hähnchen Oberschenkel auch durchgebraten sind - es dürfen keine rosa Stellen mehr sein.

Knusprige Hähnchenteile kann man z.B. verwenden

- mit verschiedenen Saucen und Beilagen

- auf Nudeln mit Saucen

- auf chinesischem Gemüse (ohne italienische Kräuter)

- für Hähnchen süß-sauer (ohne italienische Kräuter)

- auf geschmortem Chicorée/Radicchio

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Grundrezepte, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.02.2022