Nah&Frisch

Riccardo Reccia | User

Hühnerkeulen mit Soja-Honig-Sauce und Sesam und gegrilltem Fenchel

Hauptspeise | Rezept-Gewinnspiel

ZUBEREITUNG **SCHWIERIGKEIT:** ●●○○○ **ZEIT:** 55 MIN.

Knoblauchzehen schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und reiben. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Honig, Sherry und Sesamöl in einer großen Schüssel zu einer Marinade vermischen. Hühnerkeulen hineinlegen und in der Marinade wenden, damit sie überall bedeckt sind. Die Schüssel abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Hühnerkeulen aus der Marinade nehmen und auf den vorgeheizten Grill an den Rand legen. Die Keulen immer wieder wenden und mit der Marinade einstreichen, bis die Keulen nach 15-20 Minuten dunkelgolden und durch sind. Die Keulen vom Grill nehmen, mit Sesam bestreuen und servieren. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit 2 EL Olivenöl vermengen. Fenchel waschen, Fenchelgrün grob zerkleinern und beiseitestellen. Fenchel in Spalten schneiden. Die Fenchelspalten mit der Knoblauch- Olivenöl-Mischung einpinseln, salzen und pfeffern und unter mehrfachem Wenden ca. 10 Minuten grillen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit Zitronenschale, Zitronensaft und das restliche Olivenöl (11/2 EL) vermengen, salzen und pfeffern und über den gegrillten Fenchel leeren. Den Fenchel mit Fenchelgrün und Dill bestreut warm mit den Hühnerkeulen servieren.

ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwer
- 125 ml Sojasauce
- 120 g Honig
- 4 EL Sherry
- 1 EL Sesamöl
- 12 Hühnerkeulen
- 2 EL Sesam
- 31/2 EL Extra Vergine Olivenöl
- 3 kleine Fenchelknollen
- fein geriebene Schale und Saft von 11/2 Biozitronen
- 1 Handvoll Dill
- Salz, Pfeffer