

Pouletflügel-Spiesse und Drumsticks vom Grill mit Rucola-Mango-Salat



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 50 min

 Aktivzeit: 1 h 10 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Flügeli:

8 Flügeli vom Schweizer Poulet

Drumsticks:

8 Unterschenkel vom Schweizer Poulet

Gewürzmischung Flügeli:

1 EL Worcestershiresauce

1 EL Dijonsenf

1 EL frischer Rosmarin, fein gehackt

0.5 TL feines Meersalz

1 EL Apfelessig

0.25 TL Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

Rub Drumsticks:

1 EL Paprikapulver, geräuchert

0.25 TL reines Chilipulver

0.5 TL Knoblauchgranulat

1 TL grobes Meersalz

1 TL Rauchsatz

2 TL Senfpulver

0.5 TL Zwiebelgranulat

Pfeffer aus der Mühle

Glasur Drumsticks:

- 1 EL Butter
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Whisky
- 1 EL Rohrzucker

Rucola-Mango-Salat:

- 1 reife Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml Wasser
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 130 g Rucola
- 300 g Hüttenkäse
- 0.5 rote Zwiebel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 752 kcal
- 61 g Eiweiss
- 20 g Kohlenhydrate
- 47 g Fett

 enthält Gluten enthält Laktose**Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.**

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

- 1 Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze vorbereiten – mit direkter und indirekter Zone (175–230 °C).
- 2 Alle Zutaten der Würzmischung in eine Schüssel geben, vermengen. Flügeli gleichmässig darin marinieren, auf die Spiesse stecken (3–4 Flügeli pro Spieß). 15–30 Minuten ruhen lassen.
- 3 Alle Zutaten für den Rub in eine grosse Schüssel geben und vermengen. Drumsticks mehrmals in der Mischung wenden, bis sie gleichmässig mit dem Gewürz bedeckt sind.
- 4 Spiesse über direkter mittlerer Hitze und Drumsticks über indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten grillieren. Dabei einmal wenden.
- 5 Für die Glasur Butter schmelzen und mit allen weiteren Zutaten in einem kleinen Topf gut verrühren.

- 6 Spiesse in die indirekte Zone legen. Drumsticks mit Glasur bestreichen und in die direkte Zone legen. Mit geschlossenem Deckel weitere 10–15 Minuten grillieren, dabei mehrmals wenden und Drumsticks glasieren.
- 7 Wenn die Haut kräftig gebräunt und knusprig ist und das Fleisch im Kern nicht mehr rosa ist (Kerntemperatur mindestens 76 °C), Wings und Drumsticks vom Grill nehmen und zusammen mit dem Rucola-Mango-Salat servieren.

Zubereitung Rucola-Mango-Salat

- 1 Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in ein hohes Gefäss geben.
- 2 Limette und Zitrone heiss abwaschen, dann deren Saft sowie Olivenöl und Wasser zugeben und alles mit dem Stab fein pürieren. Mit Salz und Zucker würzen.
- 3 Rucola waschen, trockenschleudern und auf eine Platte geben. Mango und Frischkäse auf dem Rucola verteilen. Mangodressing darübergeben.
- 4 Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.