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

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	Rauchsalz
2 TL	Senfpulver
0.5 TL	Zwiebelgranulat
	Pfeffer aus der Mühle

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

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.