

Zitronen-Hähnchenschenkel

Hähnchenschenkel gehören ins Grillsortiment von Fleischer-Fachgeschäften – und schmecken den Kunden natürlich auch an der Heißen Imbissstheke oder auf der Gartenparty. Da gerade im Sommer leichte Kost gefragt ist, spricht viel für eine leckere Kombination von Geflügelfleisch, Auberginen und Tomaten.

Das weiße Fleisch vom Hähnchenschenkel ist mager, trotzdem saftig und enthält pro 100 g 22–24 g hochwertiges Eiweiß. Auch die Zubereitung auf dem Grill kommt einer fettarmen Ernährung entgegen, was dem aktuellen Fitness-trend ebenso Rechnung trägt wie dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher.

Auberginen lassen sich vielseitig zubereiten. Ob gedünstet, gebraten, geschmort, gegrillt, in der Folie gebacken oder gratiniert – das Fruchtfleisch passt optisch und geschmacklich perfekt zum zarten weißen Geflügelfleisch. Und auch mit Blick auf eine ausgewogene Ernährung überzeugt das Duett aus Auberginen und Geflügel. Das Gemüse ist praktisch fettfrei, mit nur 17 kcal je 100 g kalorienarm. Es ergänzt das ebenfalls fettarme Hähnchenfleisch ideal.



Leicht, gesund und lecker: Die gegrillten Hähnchenschenkel auf Auberginen-Tomaten-Beet passen gut in die warme Jahreszeit.

Die Deutsche Geflügelwirtschaft

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 Zitrone
- 5 Zweige Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 2 Auberginen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Chilischoten
- 4–5 Zweige Koriander
- 2–3 EL Olivenöl
- 400 g Tomaten

Zubereitung

Die Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Die Pfef-

ferkörner im Mörser grob zerstoßen. Die Hähnchenkeulen zusammen mit dem Paprikapulver, Sonnenblumenöl, Zitronenabrieb, Thymian, Knoblauch und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen, gut durchschütteln und circa zwei Stunden gekühlt marinieren. Die Auberginen waschen, in Würfel schneiden und gesalzen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und hacken. Die Auberginenwürfel in einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen zusammen mit dem Chili fünf bis sechs Minuten braten. Abschließend Mit Pfeffer und Koriander würzen.

Tipp: Beim Anbraten auf die Ölmenge achten. Auberginen saugen Fett wie ein Schwamm auf, geben es aber auch wieder ab – einfach nach dem Braten mit einem Papiertuch abtupfen und überschüssiges Öl entfernen. Vitamine B₁, B₂ und B₆ der Aubergine sind unter der Schale, weshalb die Frucht nicht geschält werden sollte.

Die Hähnchenkeulen aus dem Beutel nehmen, salzen und auf dem Grill beidseitig scharf angrillen. Mit der Marinade bedecken und in zwei Lagen Alufolie wickeln. Etwa 20 Minuten bei indirekter Hitze garen.

Die Tomaten waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Auberginen auf Tellern verteilen. Die Hähnchenkeulen daraufsetzen und servieren. Nährwerte pro Person: 446 kcal, 35 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de