

Gegrillte Kikok-Hähnchenkeule mit Salbei-Aprikosen und Kartoffel-Wedges

Zutaten:

(für 4 Portionen)

Barbecue-Sauce für die Hähnchenkeulen:

300 g rote Zwiebeln
15 g Ingwer
2 getrocknete Chilischoten
1 1/2 TL Kardamomkapseln
2 Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl
200 g brauner Zucker
300 ml Balsamico
500 ml frischer Orangensaft
150 ml Worcestershire Sauce
100 ml Espresso
120 g Akazienhonig
400 g Tomaten
Salz, geräuchertes Paprikapulver

Salbei-Aprikosen:

500 g Aprikosen
1 Bd. Salbei
2 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig

Kartoffel-Wedges:

1 EL Cayennepfeffer
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Meersalz
150 ml Olivenöl
1 kg Kartoffeln



DON

Feine Kost

Nährwertberechnung:

(für 4 Personen / pro Portion)

Kilokalorien [kcal]:	3556	889
Kilojoule [kJ]:	14874	3718
Eiweiß [g]:	36	9
Fett [g]:	65	16
Kohlenhydrate [g]:	680	170

Zeitplanung:

Zubereitung Marinade:	40 Min.
Marinierzeit:	60 Min.
Garzeit:	30-40 Min.

Zubereitung:

Marinade (Barbecue-Sauce):

Zwiebeln, Ingwer, Chilischoten fein würfeln. Kardamom und Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten. Ingwer, Chilis, Kardamom, Lorbeer und Zucker zugeben und alles kurz karamellisieren. Mit Essig, Orangensaft, Worcestershire Sauce und Espresso ablöschen, aufkochen. Honig und die fein gewürfelten Tomaten zugeben. Bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten unter Rühren einreduzieren, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz, Paprikapulver abschmecken und die Sauce durch ein feines Sieb passieren und die Marinade auffangen.

Tipp:

Den im Sieb verbleibenden Teil unbedingt weiterverwenden! Reichen Sie ihn als köstliches Chutney zum Gericht.

Hähnchenkeulen waschen, abtupfen und ca. 60 Minuten in der Barbecue-Sauce marinieren.

Anschließend die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und im Backofen bei 200°C für 30-40 Minuten (Ober- und Unterhitze) knusprig braten.

DON

Feine Kost

Salbei-Aprikosen:

Aprikosen halbieren und mit 1 Salbeiblatt belegen.

Olivenöl in eine Pfanne geben, Akazienhonig zugeben, Aprikosen 3-4 Minuten darin braten

Kartoffel-Wedges:

Die Gewürze mit Olivenöl vermischen.

Kartoffeln gut abbürsten und in Spalten schneiden.

Anschließend mit den Gewürzen gut vermischen und in der Pfanne braten oder im Backofen ca. 25 - 30 Minuten mit zu den Hähnchenkeulen geben.

Alternative Marinade (wenn`s mal schnell gehen muss):

5 EL Ahornsirup

1 EL Zucker

Saft von ½ Orange

2 EL Ketchup

2 EL Worcestershiresauce

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten vermischen und Hähnchenkeulen darin marinieren.