



Barbecue-Drumsticks

 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Chili, gemahlen	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Salz	
Öl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Balsamicoessig, hell	0.5 TL
Honig	0.5 TL
Hähnchenunterkeulen	800 g

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Chili- und Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz mischen. In einer weiteren Schüssel die Hälfte der Mischung mit 1 EL Öl verrühren und beiseitestellen.

In einer kleinen Pfanne übriges Öl erhitzen, restliche Gewürzmischung und Tomatenmark zugeben und ca. 1–2 Min. anschwitzen. Vom Herd nehmen, mit Essig, Honig und evtl. Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Keulen waschen und trocken tupfen. Haut von unten her vorsichtig anheben und Keulen mit Gewürz-Öl-Mischung einreiben. Haut wieder darüberlegen und leicht andrücken. Keulen auf dem heißen Grill (nach Belieben auf einer Alugrillschale) unter Wenden ca. 20–25 Min. grillen, bis sie durchgegart sind. Die letzten 3–5 Min. mit der Barbecuesauce bestreichen und häufig wenden.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du die Drumsticks auch im Ofen zubereiten. Dafür den Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen und Hähnchenschenkel in einer Auflaufform ca. 25–35 Min. goldbraun backen. Nach ca. 25 Min. Barbecuesauce auftragen. Falls die Hähnchenteile zu dunkel werden, mit Alufolie bedecken. Dazu passen Salat und Kartoffelwedges.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal		
Kohlenhydrate	3 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	37 g	Fette	25 g