

# Grillhähnchen mit Buttermilch

Zeit gesamt  
4h 45min



Zubereitungszeit  
1h 45min



Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	3 St.
Buttermilch	500 ml
Salz	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Brathähnchen	1 kg
Aprikosenkonfitüre	150 g
Senf	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Öl zum Einfetten	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Grill

1. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Buttermilch mit Kräutern, Knoblauch, 2 EL Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen von innen und außen gründlich waschen und spülen. Hähnchen in die Marinade legen und darin wenden, sodass es komplett damit bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank min. 3 Std. ruhen lassen. Hähnchen ca. 30 Min. vor dem Grillen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. In einem Topf Aprikosenkonfitüre auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Senf und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Grill anheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und leicht abtupfen. Grillrost mit Öl einpinseln und Grillhähnchen bei geschlossenem Deckel ca. 1,5 Std. grillen. Dabei regelmäßig wenden. Nach ca. 1 Std. Hähnchen immer wieder mit Aprikosenglasur bestreichen. Grillhähnchen vom Grill nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend tranchieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für diese Zubereitung eignet sich am besten ein Kugelgrill, der bei der Zubereitung geschlossen bleibt. So verteilt sich die Hitze gleichmäßig. Dazu passt ein [Gurken-Kichererbsen-Salat](#) oder auch [Grillgemüse-Salat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	610 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	67 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	22 g