



Rezepte > Mittagessen

# Hähnchenkeulen mit Rucolabutter

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	50 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenunterkeulen	600 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Küchenpapier, Grill

1. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel weiche Butter mit Rucola, Zitronenschale und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchenunterkeulen waschen, trocken tupfen und die Haut vorsichtig anheben. Jeweils etwas Rucolabutter darunter verteilen, Schenkel salzen und pfeffern.
3. Hähnchenkeulen mit Rucolabutter auf einem heißen Grill ca. 20 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart und die Haut knusprig ist, dabei mehrmals wenden und häufig mit der Butter aus der Schale bestreichen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Hähnchenkeulen auch im Ofen bei 200 °C (Umluft) zubereiten.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	443 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	35 g