



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 |