

Tarik Rose | Gegrilltes Huhn mit gebratenem Gemüse

😊 happy-mahlzeit.com/2021/10/08/tarik-rose-gegrilltes-huhn-mit-gebratenem-gemüse

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 1 Brathuhn oder alternativ: 4 – 6 Hühnerkeulen
- 2 EL Currypulver
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Huhn in 6 Teile zerlegen. Dafür Keulen und Flügel vom Korpus trennen und die Brust mit dem Knochen in der Mitte teilen. Den Knoblauch pellen und fein würfeln. Currypulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchwürfel mit 4 – 5 EL Olivenöl vermengen. Die Hühnerteile mit der Gewürzmischung gut einreiben und etwa 1/2 Stunden ziehen lassen.

Anschließend auf den Grill legen und goldbraun anbraten. Dann an den Grillrand legen und bei milder oder indirekter Hitze weitergaren. Zwischendurch wenden und mit Olivenöl bestreichen.

Die Keulen brauchen etwa 30, die Flügel 20 – 25 und die Brust 15 – 20 Minuten. Immer wieder den Garzustand prüfen, damit die Hühnerteile nicht zu zäh oder trocken werden.

Für das Gemüse:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Romanesco
- 1 Brokkoli
- 2 – 3 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 1 Peperoni
- 1 junge Knolle Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Brokkoli, Romanesco und Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Möhren in Scheiben schneiden, die Zwiebeln in Lamellen teilen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. Sobald es etwas Farbe bekommen hat, die Hitze auf die Hälfte reduzieren. Das Gemüse immer wieder wenden, eventuell noch etwas Öl oder Wasser hinzufügen, damit es nicht verbrennt. Nur so lange garen, dass es noch Biss hat und knackig ist.

Die Peperoni in feine Streifen schneiden, den Knoblauch im Ganzen hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Die Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Die Gewürze zum Schluss unter das Gemüse mischen. Alles noch einmal gut durchschwenken und bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und zum Schluss über das Gemüse streuen.

Rezept: Tarik Rose

Quelle: Der XXL-Ostfrieser | Herd statt Pferd vom 23. April 2014