

Hähnchenwickel mit Kräutern

Zubereitung:

Hähnchen vorbereiten und trocken tupfen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit Öl, Rosmarin und Salz verrühren. Hähnchen innen und außen mit der Mischung einpinseln, fest in Alufolie wickeln und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Ungeschälte Äpfel vierteln und entkernen. Zitronengras einmal teilen, zusammen mit Petersilie in die Hähnchen füllen.

Hähnchen dressieren (binden), auf einen Grillspieß stecken und unter dem vorgeheizten Grill 40-50 Minuten grillen. Sahne mit Rosmarin mischen. Hähnchen damit bestreichen und weitere 5 Min. grillen. Vor dem Servieren Hähnchen halbieren und Füllung entfernen.

Zutaten: (für 4 Personen)

2 Brathähnchen (je ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Msp. Rosmarin (getrocknet)
½ TL Salz
2 Äpfel, säuerlich
1 Stängel Zitronengras
1 Bund Petersilie
100 g Schlagsahne
1 TL Rosmarinnadeln

Außerdem:

Holzspieße
Alufolie

TIPP: Wenn Sie den Fettgehalt des Gerichts reduzieren möchten, entfernen Sie von beiden Hähnchen die Haut. Durch das Einpinseln der Hähnchen mit der Marinade wird verhindert, dass die Hähnchen zu trocken werden.

Nährwerte: 272 kcal, 15,0 g Eiweiß, Fett 22,3 g, Kalium 293 mg, Phosphat 435 mg