

Plattiertes Huhn vom Grill mit Caesar Salad

Zutaten für das Huhn (für 4 Personen):

- 1,2 kg Bauernhuhn
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL mildes oder scharfes Paprikapulver
- etwas Ahornsirup
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- Zweige Thymian

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und halbieren. Brust- und Korpus-Fleisch inklusive Haut mit einem spitzen, scharfen Messer von den Knochen lösen. Keulen anschneiden und den Knochen auslösen. Flügel abtrennen oder am Fleisch lassen. Alternativ das halbierte Huhn mit Knochen flach drücken und die Keulen nur anschneiden. In filetierter Form lässt sich das Huhn aber besser marinieren, grillen und essen.

Die ausgelösten Fleischstücke in eine Schüssel legen. Paprikapulver, Zitronensaft, gewürfelten Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup dazugeben. Das Hühnerfleisch gut mit den Gewürzen vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kräuter fein hacken und erst kurz vor dem Grillen zum Huhn geben. Das Hühnerfleisch etwas abtropfen lassen, dann möglichst in einen faltbaren Grillkorb legen und einmal kräftig auf dem Grill anbraten. Anschließend am Rand bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten fertig garen.

Zutaten für den Salat:

- 4 kleine Römersalate
- 12 Kirschtomaten
- 1 Stück Parmesan
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Eigelb
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Chili- oder Paprikapulver
- etwas milder Balsamico
- alternativ: Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Römersalat säubern und in Blätter teilen. Blätter in großzügige Stücke schneiden. Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Parmesan grob raspeln und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Gelingen der Salatsoße sollten die Zutaten möglichst zimmerwarm sein. Zuerst das Eigelb in einen Mixbecher geben. Senf und ausgedrückten Knoblauch hinzufügen. Mit einem Pürierstab oder Handmixer aufschlagen, dann nach und nach das Öl in kleinen Portionen untermixen. Wenn die Masse bindet und eine feste Konsistenz entsteht, kann man das Öl etwas großzügiger hinzufügen. Parmesan unterrühren und die Soße mit Essig/Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch ein neutrales Pflanzenöl verwenden, dann ist der Geschmack etwas milder.

Zutaten für das Brot:

- 4 Scheiben Dinkelbrot
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl

Knoblauchzehe anschneiden und die Brote mit der Schnittfläche einreiben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Grill goldbraun rösten. Das Huhn als rustikale Schnitte servieren: Brote mit dem Salat belegen. Darauf großzügig die Salatsoße träufeln. Das gegrillte Huhn in Stücke teilen und auf die Brote geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 10.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen