

Hühnerkeulen mit Mandel-Pesto und Zucchini

Zutaten für das Hähnchen (für 4 Personen):

- 4 Bio-Hähnchenkeulen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- alternativ: Peperonischote
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver
- Olivenöl

Die Hähnchenkeulen enthäuten, waschen, trocknen und die Knochen auslösen. Dafür die Keulen entlang des Knochens anschneiden. Mit einer Messerspitze unter die Knochen gehen und sie vorsichtig vom Fleisch lösen. Das Keulenfleisch zwischen Pergamentpapier legen und kräftig plattieren. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Knoblauch häuten und fein würfeln.

Das Hähnchenfleisch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Spritzer Zitronensaft in eine flache Schüssel geben. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen, alles gut vermengen und das Fleisch etwa 20 Minuten marinieren.

Zutaten für das Zucchini-Gemüse:

- 2 Zucchini
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zucchini säubern und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Zucchini ohne Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, sodass schöne Grillstreifen entstehen. Bei kleiner Hitze etwas ziehen lassen. Die gegarten Zucchini in eine Schüssel geben.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides zu den Zucchinischeiben geben. Ahornsirup, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen und die Zucchini ebenfalls etwas ziehen lassen.

Zwiebeln häuten und in Spalten schneiden, Knoblauch ebenfalls häuten und in feine Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Hitze reduzieren und alles einige Minuten schmoren lassen. Die Hälfte der Zwiebelmischung beiseitestellen.

Zutaten für das Pesto und Fertigstellung:

- 2 Handvoll (mit Haut) Mandeln
- 7 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Prise Harissa

- alternativ: Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zweige Basilikum

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einen hohen Becher geben. Knoblauch pellen. Die eine Hälfte der Zwiebelmischung sowie Knoblauch und Öl hinzufügen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren und gegebenenfalls nochmals abschmecken und mit etwas Olivenöl geschmeidiger machen.

Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne oder einer anderen Pfanne erhitzen. Das marinierte Keulenfleisch hineingeben und von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten goldgelb braten. Dabei mit einem Topf oder einer weiteren Pfanne beschweren, damit das Fleisch schön flach liegt und nur kurz braten und garen muss. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen.

Zucchini mit den beiseitegestellten Zwiebeln auf Teller geben. Darauf einige Basilikumblätter legen. Hühnerfleisch in Stücke schneiden und darauf drapieren. Alles mit dem Mandel-Pesto beträufeln und nach Belieben garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 31.03.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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