

Gegrillte Drumsticks in Biermarinade

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenunterschenkel
- 1 EL Fenchelsamen
- 0.5 L helles Bier
- 25 g Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Honig
- 1 TL Thymian
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 568 kcal, 25 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten (ohne Marinier-Zeit)

Gegrillte Drumsticks in Biermarinade

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Zuerst die Fenchelsamen ohne Öl anrösten.



3. Dann Bier, Salz, gepressten Knoblauch, Honig und Thymian dazugeben und so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Jetzt die Marinade abkühlen lassen.



Gegrillte Drumsticks in Biermarinade

4. Anschließend die Hähnchenunterschenkel in der Marinade mindestens 2 Stunden ziehen lassen.



5. Jetzt die Hähnchen Drumsticks abtupfen und bei direkter Hitze circa 12 bis 15 Minuten je Seite grillen...



6. ...bis sie goldbraun gegrillt sind.



7. Zum Schluss die Chicken Drumsticks mit Lauchzwiebelringen und Chili

Gegrillte Drumsticks in Biermarinade

bestreuen, zugreifen und geniiiiiiiiieeeeeßen!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**