



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Knuspriges Grillhähnchen (Poulet américaine)

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 1600 kcal

Zutaten

kg Hähnchen (Freilandhaltung)

1 Stück(e) Speckschwarte oder 2-3 Scheiben Landrauchschorlen

Für das Knoblauchöl zum Würzen:

Stück(e) Knoblauchzehen

Zweig(e) Zweige frischer Thymian, gewaschen, abgetrocknet, gezupft = ohne Stiel (aber Stiele aufheben)

1 Zweig(e) frischer Rosmarin, gewaschen, abgetrocknet, gezupft = ohne Stiel (aber Stiele aufheben)

1 Teelöffel Salz

100 ml Olivenöl (einfache Qualität)

Sonstige Gewürze:

2 Teelöffel Salz

Teelöffel frisch, gröber gemahlenen Schwarzer Pfeffer

1 Teelöffel Englisches Senfpulver

Zubereitung

1. Grill anfeuern (oder Backofen auf 220° C Umluft heizen) und Glut entstehen lassen. Ca. 15 - 30 Minuten (je nach Modell). Ziel: Grill sollte mäßig heiß sein, evtl. eine Schale mit Wasser in die Mitte der Glut stellen und indirekt grillen.

2. Währenddessen Hähnchen auspacken, kalt abspülen, mit Einwegpapier trocken tupfen und die Bauchhöhle kontrollieren und eventuell übrige Innereien entfernen.

3. Das Hähnchen auf ein sauberes Plastikbrett auf den Rücken legen. Die Flügel abtrennen und die Fettdrüse oder den kompletten Bürzel entfernen.

4. Jetzt ein langes Sägemesser links und rechts neben der Wirbelsäule ansetzen und durchtrennen. Ihr solltet nun nur die Wirbelsäule in Händen halten.

5. Das Hähnchen auf den Bauch drehen und mit beiden Händen flachdrücken, sodass die Knochen im Brustkorb brechen und es flach vor euch liegt.

6. Nun den Knorpel, der beide Brüste teilt, lösen und vorsichtig rausschneiden, anschließend das Brustbein entfernen.

7. Nun noch eine Tasche bei den Schenkeln schneiden und die Beine durchschieben

8. Jetzt pinseln wir das Hähnchen mit dem Knoblauchöl ein, sodass es feucht wirkt und würzen es mit der Gewürzmischung.

Hinweis zur Marinade: Alle Zutaten mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß möglichst fein mixen und die überschüssige, jetzt nicht benötigte Menge, direkt in ein sauberes Glas mit Deckel geben und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 1 Monat, wenn sauber gearbeitet wurde.

9. In die leere Stelle, wo der Knorpel und das Brustbein waren, stopfen wir ordentlich frische Kräuter inklusive der abgezupften Stängel und decken es mit der Speckschwarte ab.

10. Jetzt das Hähnchen mit der Bauchseite nach unten auf den Grill legen und den kompletten Grill schließen, wenn er einen Deckel hat, oder mit Folie abdecken (Achtung Feuer nicht ersticken lassen) und 20 - 30 Minuten abgedeckt grillen

11. Folie vorsichtig abheben, mit einem Spachtel darunter fahren, mit einer Grillzange festhalten und beherrscht umdrehen. Nochmal 20 - 30 Minuten abgedeckt auf der Hautseite knusprig grillen.

12. Miss die Kerntemperatur am Schenkel: Sie sollte mindestens 10 Minuten 72° C erreicht haben. Wer Erfahrung hat, kann es bei 68° C herausnehmen und ruhen lassen, alle anderen gehen auf Nummer sicher.

13. An einem warmen Ort, nicht abgedeckt ca. 10-15 Minuten ruhen lassen und genießen.