

GEGRILLTES HARISSA-HÄHNCHEN UND GEFÜLLTE BULGUR-TOMATEN

GEGRILLTES HARISSA-HÄHNCHEN UND GEFÜLLTE BULGUR-TOMATEN

Während man Fisch auch gut und gerne auf dem E-Grill machen kann gibt es Fleisch – wie dieses Maishähnchen – das auf den „echten Grill“ will. Die Marinade war eine spontane Idee. Ich hatte noch 2 Maishähnchenteile und wusste, dass ich ein paar Tomaten mit Bulgur füllen will. Da passt eine Harissa-Marinade doch perfekt! Dazu gab es noch etwas „schnell aufgegrilltes“ Brot.



Zutaten für 2 Personen:

Harissa Marinade

2 Maishähnchenkeulen mit Haut

Für die Tomaten:

4 große Tomaten

1/2 Tasse Bulgur

1 Tasse Brühe

1 Hand voll Blattspinat

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

1/2 Zitrone

Alufolie

Außerdem:

etwas Brot

Sour Cream Dip

Zubereitung:

Zuerst setze ich die Marinade an, wasche das Fleisch ab und tupfe es trocken.



Dann reibe ich die Maishähnchenkeulen rundherum mit der würzigen Marinade ein. So lasse ich sie für 2 Stunden marinieren.



Ungefähr 20 Minuten bevor alles auf den Grill soll kümmer ich mich um die Tomaten. Dafür spüle ich den Bulgur kurz unter fließendem Wasser durch. Dann kommt er mit der Brühe in einen kleinen, beschichteten Topf. Aufkochen lassen, den etwas klein gezupften Spinat und die sehr fein gehackte Knoblauchzehe dazu geben und den Bulgur bei kleinster Hitze quellen lassen. Ab und an umrühren. Am Ende mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.



Bei den Tomaten schneide ich flach den Deckel ab, dann werden sie mit einem Teelöffel ausgehöhlt. Umgedreht auf etwas Küchenpapier stellen. Wenn der Bulgur fertig ist kommt in jede Tomate eine Prise Salz, dann wird sie bis zum Rand mit Bulgur gefüllt.

Auf ein Stück Alufolie setzen, die Ränder hoch klappen und ein Bonbon / eine kleine Bombe daraus drehen.



Den Grill vorbereiten. Je nach Grill, Hitze und sonstigen äußeren Einflüssen braucht das Hähnchen ca. 20 Minuten, zumindest bei uns auf dem Grill. Die gefüllten Tomaten kommen direkt mit auf das Rost, werden aber an der Seite positioniert wo sie nicht zuviel Hitze abbekommen.



Auf die letzten 3 Minuten legen wir noch ein Stück Brot zum aufwärmen auf den Grill.

Tellerchen ranreichen, Fleisch und Tomaten schnappen, das Brot teilen und zum Essen an den Tisch setzen. Seht ihr – da kann nix schief gehen!

Wer hat noch nix?

