

Gegrillte Chicken-Wings mit Bulgur-Rucola-Salat

Für zwei Personen

20 Stk. Hähnchenflügel	100 g Bulgur	1 Bund Rucola
50 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Orange	1 Limette	1 Zweig Petersilie, glatt
2 Zweige Kerbel	$\frac{1}{2}$ Zweig Estragon	$\frac{1}{2}$ Zweig Minze
2 TL feine Senfkörner	40 g Quittengelee	1 TL Zucker
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Grillfunktion vorheizen. Für den Bulgursalat die Schale der Limette und Orange dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit einem Teelöffel Salz und dem Kreuzkümmel in 20 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und damit den Bulgur übergießen. Den Bulgur so lange quellen lassen, bis er weich ist und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit Hilfe einer Messerspitze mit etwas Salz zerdrücken. Für die Marinade die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Zwei Esslöffel Ingwer, das Chili und den Knoblauch mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Olivenöl zu einer Paste vermischen. Die Hähnchenflügel mit der Marinade einreiben, auf ein Backblech geben und im Backofen 25 Minuten grillen, dabei immer wieder wenden. In der Zwischenzeit den Rucola und die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Rucola klein schneiden, die Kräuter von den Stielen befreien und klein hacken. Den Saft der Limette und Orange auspressen. Nun den Bulgur in eine Schüssel geben. Den Fruchtsaft, die Kräuter, den Rucola und einen Esslöffel Öl hinzufügen. Das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Glasur das Quittengelee mit den Senfkörnern verrühren. Nach 20 Minuten Grillzeit die Chicken Wings mit der Glasur bestreichen. Die Chicken Wings und den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Anders am 13. Mai 2014