

Hier und heute



Gegrillte Hähnchenbrust mit Spargelsalat und Bärlauchkartoffeln

Grillmeister Carsten Goms startet mit uns in die Grillsaison und zeigt, welche Grillkohle, welcher Räucherzusatz und welcher Anzünder für den Kohlegrill am besten sind. Außerdem beginnt er unsere Grillsaison mit einem leckeren Gericht – Hähnchenbrust mit Spargelsalat und Bärlauchkartoffeln.

Rezept

Gegrillte Hähnchenbrust mit gegrilltem Spargelsalat und Bärlauchkartoffeln

Zutaten für den Spargel

- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 2 Stück rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g geriebenen Parmesanhobel
- 50 ml weißer Balsamico
- 3 Zweige Estragon
- 150 ml Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zutaten für die Bärlauchkartoffeln

- 8 Stück große vorwiegend festkochende Kartoffeln mit Schale
- 200 g weiche Butter
- 20 Blätter Bärlauch
- Salz

Zutaten für die Hähnchenbrust

- 2 Stück Maishähnchenbrust
- Fleur de Sel

Zubereitung gegrillter Spargelsalat

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, den weißen Spargel gesamt schälen. Die rote Zwiebel schälen und in grobe Spalten schneiden.

Den grünen und weißen Spargel mit 3 Schaschlik-Spießen fixieren. Legen Sie dafür den Spargel flach nebeneinander und stechen am Kopf, mittig und im unteren Drittel die Spieße seitlich durch. Machen Sie das selbe auch mit dem weißen Spargel.

Tipp: Trennen Sie die beiden Sorten voneinander, da beide einen unterschiedlichen Garpunkt haben.

Legen Sie nun zuerst den weißen Spargel auf die direkte Grillfläche bei 200 °C und rösten ihn beidseitig an. Danach legen Sie den weißen Spargel in die indirekte Zone.

Zeitgleich verfahren Sie genauso mit den roten Zwiebeln. Spießen Sie diese mit dem Schaschlikspieß auf und bearbeiten Sie die im Grill wie den weißen Spargel.

Hier und heute



Grillen Sie nun den Grünen Spargel beidseitig bei 200 °C an.

Tipp: Grüner Spargel kann knackig serviert werden.

Zeitgleich zum grünen Spargel können Sie die Kirschtomaten am Strunk mit auf die direkte Temperatur legen und grillen.

Stellen Sie aus dem Essig, Öl, Honig, Senf, Honig eine Vinaigrette her und schmecken es mit Salz und Pfeffer ab.

Zupfen Sie die feinen Estragonblätter vom Stiel und hacken Sie diese fein.

Der gegrillte Spargel kann nun in ca. 3 cm große Stücke geschnitten werden und mit den Zwiebeln und der Vinaigrette und dem Estragon vermengt werden.

Streuen Sie den Parmesan über den Salat und legen die gegrillten Tomaten darüber.

Zubereitung der Bärlauch Kartoffel

Stechen Sie mittig von oben nach unten ein Loch mit dem Apfelausstecher in die Kartoffel. Von dem Kartoffelstift schneiden Sie ca. 1 cm vom oberen und unterem Ende ab und legen diese zur Seite. Hacken Sie den Bärlauch fein.

Stellen Sie nun aus der weichen Butter und dem gehackten Bärlauch eine Kräuterbutter her und schmecken sie mit viel Salz ab. Es darf ruhig versalzen schmecken, denn die Kartoffel nimmt sehr viel Salz auf.

Füllen Sie mit einer Spritztülle oder mit anderen Hilfsmitteln die Kräuterbutter in die Kartoffel und stecken mit den abgeschnittenen Kartoffelenden die Löcher wieder zu.

Packen Sie die Kartoffeln einzeln in Aluminiumfolie.

Zubereitung der Mais Hähnchenbrust

Heizen Sie Ihren Grill auf 200 °C direkter Temperatur auf. Tupfen Sie die Hähnchenbrust mit einem Küchenpapier ab. Schneiden Sie die Haut über Kreuz ein.

Grillen Sie die Hähnchenbrust beidseitig an und legen Sie diese bei geschlossenem Deckel in die indirekte Zone und garen Sie die Brust noch circa 15 Minuten oder bis zu einer Kerntemperatur von 70 °C.