

Hähnchenspieße und Gemüse vom Grill mit „Maestro di BBQ“



*Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach*  
**Hähnchenspieße und Gemüse vom Grill**  
**mit „Maestro di BBQ“**

**Zutaten für 4-6 Personen:** 1 Bio-Hähnchen oder je zwei Keulen und zwei Brustfilets ohne Knochen, 2 Zitronen, **2-3 EL Maestro di BBQ**, Olivenöl, 400 g kleine Kartoffeln, 500 g Gemüse z.B.: Zucchini, Aubergine, Kirschtomaten, Spitzpaprika; 4 kleine Artischocken, 400 g grüner Spargel



**Hähnchenbrustfilets** groß würfeln, Keulen in je 4 Stücke schneiden. Mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und 1 EL **Maestro di BBQ** würzen. Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, dann halbieren. Gemüse in ca. 1 cm

dicke und 3-4 cm große Scheiben schneiden. Äußere Blätter von den Artischockenknospen abbrechen, die obere Hälfte abschneiden. Längs halbieren, das „Heu“ im Inneren mit einem Löffel herauskratzen. Artischocken in Salzwasser etwa 8 Min. kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Alles mit Olivenöl marinieren und mit **Maestro di BBQ** würzen. Das untere Drittel vom Spargel schälen und holzige Teile ggf. abschneiden.

**Einen Grill vorheizen**, leicht ölen. Hähnchenstücke mit Gemüse und Kartoffeln auf Schaschlikspieße stecken. Bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. grillen. Gleichzeitig Spargel und Artischocken 10 Min. grillen. Bitte **Gemüse mit sehr glatter Haut** (Spargel, Paprika, Tomaten) **erst nach dem Grillen** mit Olivenöl beträufeln und mit **Maestro di BBQ** würzen. Mit Zitronenschnitzen servieren.

**Tipp:** Um das Hähnchen zu zerlegen, die Brustfilets mit einem scharfen Messer von den Knochen lösen. Die Keulen ebenfalls lösen, dann entbeinen. Mit etwas Geduld ist das ganz einfach. Sicher übernimmt auch ein freundlicher Metzger das Zerlegen für Sie. Lassen Sie sich die Knochen und Abschnitte unbedingt mitgeben, sie ergeben ausgekocht mit Wurzelgemüse eine wunderbare Brühe.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

