

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Grillhendl mit Ofengemüse

Koch: Stefan Böheim

Zutaten

(4 Personen)

Für das Grillhendl

- 2 ganze Hendl (ausgenommen)

Für die Marinade

- 70 ml natürliches Pflanzenöl
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (gerieben)

Für das Ofengemüse

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 3 Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Salz
- weißer Pfeffer

Quelle: ORF extra

- ein Schuss natürliches Pflanzenöl
- 3 Thymianzweige
- 3 Rosmarinzweige

Zubereitung

1. Für das Grillhendl zuerst die Marinade herstellen. Hierfür das Pflanzenöl mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem weißen Pfeffer und einer geriebenen Knoblauchzehe in einer Schüssel vermengen. Anschließend die beiden Hendl mit reichlich Marinade einreiben, in eine Schüssel mit Deckel geben und für etwa drei Stunden im Kühlschrank darin ziehen lassen.

2. Für das Ofengemüse die roten Zwiebeln und die Kartoffeln in Spalten schneiden und die Zucchini sowie die beiden Paprika in grobe Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse in ein tiefes Blech geben und mit Salz, weißem Pfeffer, einem Schuss natürlichem Pflanzenöl und den Thymian- und den Rosmarinzweigen vermengen. Das Gemüse ebenso drei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Wenn die Marinade von den Hendln und vom Ofengemüse gut durchgezogen ist, beides aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hendln nun zuerst mit der Brustseite nach unten direkt auf das Gemüse ins Blech geben und 30 Minuten bei 185° C Heißluft im Rohr garen. Danach herausnehmen, die Hendln umdrehen, sodass die Brust oben ist und nochmal 15 Minuten bei 210° C Heißluft im Rohr knusprig braten.

4. Zum Schluss die Hendln samt dem Ofengemüse aus dem Rohr nehmen und die Hendln auf einem Holzbrett mit einer Geflügelschere (oder mit einem Messer) halbieren. Nun das Ofengemüse seitlich auf einem flachen Teller anrichten und je ein halbes Hendl dazulegen. Guten Appetit!