



Hähnchen und mediterranes Gemüse vom Grill

mit fränkischem Sommerportulak und Chilischoten
Nektarinen-Basilikum-Soße




Zutaten für vier Personen

4 Hähnchenoberkeulen
ohne Knochen

Für die Soße

2 Nektarinen
4 EL Weißweinessig
2 EL Ketchup
2 EL Wasser
2 Zweige frisches Basilikum
Ingwer, gemahlen
Chiliflocken

Grillgemüse

1 Aubergine
2 Zucchini
2 Spitzpaprika
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
 1 Bund [Sommerportulak](#)
je 2 grüne, rote und gelbe Chilischoten
1 Zitrone oder Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen
in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach
auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Auberginen und Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln, mit Wasser ausspülen und auf der Hautseite mit einem Messer etwas einritzen, dadurch wölben sich die Stücke nicht beim Grillen.

Das Gemüse vermischen, mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian und Pfeffer marinieren und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Nektarinen in kleine Würfel schneiden, mit Essig, Ketchup und Wasser verrühren. Anschließend mit Ingwer, Chiliflocken, Pfeffer und etwas Salz würzen. Das Basilikum klein zupfen und kurz vor dem Servieren zur Soße geben.

Das Hähnchen mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit das marinierte Gemüse und die Chilischoten auf den Rost legen und ebenfalls grillen.

Den Sommerportulak in der Hand bündeln, mit Olivenöl beträufeln und mehrmals kurz über den Grill ziehen. Der Portulak soll leicht geröstet und lauwarm sein.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten, das Hähnchen darauf legen, mit Portulak und Chilischoten garnieren, abschließend das ganze Gericht mit Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln. Die Soße ebenfalls auf den Teller geben oder getrennt dazu servieren.

Mein Tipp

- Natürlich können Sie dieses Gericht auch in der Pfanne zubereiten.
- Statt Portulak können Sie auch Rucola oder einfach Blatt Petersilie verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.