



Gegrillte Chicken Drumsticks mit Kokos-Erdnuss-Dip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchen-Unterkeulen, gewürzt	600 g
Erdnusskerne	20 g
Bio Limetten	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Minze, frisch	5 g
Erdnussbutter	4 EL
Kokosnussmilch	50 ml
Sojasauce	1 EL
Chili, gemahlen	
Öl	1 EL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Schneebesen, Grill

1. Hähnchen-Unterkeulen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Erdnüsse fein hacken. Limetten waschen, von einer Limette ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Die andere Limette achteln und beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. In einer Schüssel Ingwer, Erdnussbutter, Limettenabrieb, Kokosnussmilch, Sojasauce, Chilipulver, 1 TL Limettensaft und 1 EL Öl mithilfe eines Schneebesens mischen. Mit Salz und etwas vom restlichen Limettensaft abschmecken. Falls nötig zum Auflockern weitere Kokosmilch und zuletzt gehackte Erdnüsse zugeben.
3. Grill anheizen. Hähnchen-Unterkeulen kräftig mit Salz würzen und rundherum ca. 5–6 Min. goldbraun grillen. Gegrillte Keulen mit Kokos-Erdnuss-Dip, Limettenschnitzen und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g