



## Kansas-Style Hähnchen-Speck-Spieße vom Grill

von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Gewürzmischung

- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Salz
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 TL Süßholzwurzel, gemahlen
- 2 EL Paprikapulver, geräuchert
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Knoblauchpulver

#### Kansas-Style-BBQ-Sauce (Nach Vorbild von BossHoss)

- 500 ml passierte Tomaten
- 100 g Ketchup
- 110 g Melasse
- 15 ml Apfelessig
- 1-2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/2 TL Selleriesamen
- 1 EL brauner Rohrzucker

#### Sowie

- Feuerfeste Metall-Spieße
- 600 g (Mais-)Hähnchenbrust
- 100 g geräucherter Speck, am Stück
- 2-3 rote Zwiebeln
- 1 Paprika

#### Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Gewürzmischung Pfefferkörner, Senfkörner und Kreuzkümmel trocken in einer Pfanne rösten, dann in einen Mörser geben und grob zerstoßen. Die übrigen Gewürze dazugeben und vermischen. Das Hähnchen in grobe Würfel schneiden und in dieser Gewürzmischung wälzen, dann einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Sauce passierte Tomaten mit Ketchup, Melasse, Essig und den Gewürzen in einen Topf geben und bei niedriger Hitze etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis eine eingedickte Sauce entstanden ist. Dann abkühlen lassen.

Für die Spieße den Speck in Scheiben schneiden, die Zwiebeln in Spalten und die Paprika in Würfel schneiden. Abwechselnd mit den Hähnchenwürfeln auf Spieße stecken. Auf den Grill



(oder in eine Pfanne) geben und rundum Farbe nehmen lassen, dabei mehrfach mit der vorbereiteten Sauce bepinseln und diese einbacken lassen.

**Nährwerte pro Portion:**

645 kcal – 27 g Fett – 45 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei.**



## Spargel-Nudel-Salat

Von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Confierte Tomaten

100 ml raffiniertes Olivenöl  
1 Sternanis  
10 Korianderkörner  
1-2 Knoblauch  
1 Orange, unbehandelt  
2 Stiele Rosmarin  
2 Stiele Thymian  
200 g Kirschtomaten, an der Rispe

#### Dressing

1/2 Bund Bärlauch  
50 ml natives Olivenöl  
100 g Naturjoghurt  
2-3 EL Mayonnaise  
1 Zitrone, unbehandelt  
1/2 TL Dijon-Senf  
1 EL heller Balsamico

#### Sowie

2 Stangen Lauch  
Salz  
300 g grüner Spargel  
1 EL raffiniertes Olivenöl  
Zucker  
300 g Casarecce (oder Pasta nach Wahl), gekocht und abgekühlt  
50 g Rucola  
1-2 EL Pinienkerne, geröstet

### Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Lauch so lange auf den Grill (oder in den Ofen) geben, bis das Äußere dunkel und verbrannt ist, dabei regelmäßig wenden. Olivenöl in eine feuerfeste Schale geben und mit grob angestoßener Sternanis, Korianderkörnern, grob geschnittenem Knoblauch, Orangenabrieb, Rosmarin und Thymian vermischen. Die Kirschtomaten noch an der Rispe hineingeben und bei geschlossenem Deckel auf die indirekte Grillzone (oder beim 180 Grad in den Ofen) geben und garen, bis die Tomaten deutlich an Struktur verloren haben, das dauert etwa 20 bis 30 Minuten.

Den Spargel bei Bedarf im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abtrennen. Leicht mit Öl bepinseln und salzen und zuckern, dann auf dem Grill (oder in einer Pfanne) rösten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Den Bärlauch in einen Mixbecher geben und mit Öl und etwas Salz zu einem recht festen Bärlauchöl mixen. Mit Joghurt, Mayonnaise, Zitronenabrieb, Senf und Essig zu einem cremigen Dressing vermischen.

Das Äußere des verbrannten Lauchs entfernen, das zarte Innere grob schneiden und mit den vorgekochten Nudeln in eine Salatschüssel geben. Den gegrillten Spargel grob schneiden und dazugeben, ebenso die nun von der Rispe gelösten Kirschtomaten. Das Dressing darüber geben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen untermischen.

**Nährwerte pro Portion:**

689 kcal – 40 g Fett – 15 g Eiweiß – 66 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**