



FÜR
4 Personen



VORBEREITUNG
25 Min.



MARINIEREN
2–4 Std. (oder über Nacht)



GRILLZEIT
45–55 Min.
(indirekt)



GRILL
Holzkohle oder Pellet



METHODE
indirekt

REZEPT 16 | GRILL & BBQ

JERK CHICKEN MIT MANGO-SALSA vom Grill

Würzig, pikant und fruchtig frisch! Das jamaikanisch inspirierte Jerk Chicken bringt Karibik-Feeling auf den Grill – kombiniert mit einer exotischen Mango-Salsa ein echtes Geschmackserlebnis.



ZUTATEN:

HÄHNCHEN

- 4 Hähnchenschenkel (mit Knochen und Haut)
- 2 EL Pflanzenöl



JERK MARINADE

- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
- 1–2 Scotch Bonnet Chilis (nach Schärfewunsch)
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Piment (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer



MANGO-SALSA

- 1 reife Mango
- 1 rote Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Koriander (frisch)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chili (optional)



ZUM SERVIEREN

- Limettenspalten
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1 MARINADE ZUBEREITEN

Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili grob hacken. Alle Zutaten für die Jerk Marinade in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zu einer pastenartigen Marinade pürieren.

2 HÄHNCHEN MARINIEREN

Hähnchenschenkel mit Öl einreiben und mit der Marinade rundum bedecken. Mindestens 2 Std., besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

3 GRILL VORBEREITEN

Grill für indirekte Hitze vorbereiten (ca. 160–180 °C).

4 HÄHNCHEN GRILLEN

Hähnchenschenkel auf den indirekten Bereich legen und mit Deckel ca. 35–40 Min. grillen.

5 WENDEN & FERTIG GRILLEN

Hähnchen wenden, Temperatur auf ca. 180–200 °C erhöhen und weitere 10–15 Min. grillen, bis die Haut schön knusprig und das Fleisch gar ist (Kerntemperatur ca. 75 °C).

6 MANGO-SALSA ZUBEREITEN

Mango, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Koriander, Salz und Chili mischen und abschmecken.

7 SERVIEREN

Jerk Chicken vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Mango-Salsa und Limettenspalten servieren. Genießen!

TIPPS & TRICKS

- Für echtes Jerk-Aroma: Holzkohle und Wood Chips (z.B. Hickory oder Pimentholz) verwenden.
- Scotch Bonnet Chilis sind sehr scharf – vorsichtig dosieren!
- Marinade kann auch für Schwein, Fisch oder Tofu verwendet werden.
- Hähnchen nicht zu oft wenden, damit die Haut schön knusprig wird.

EMPFOHLENES EQUIPMENT

- Grill mit Deckel (Kugel-, Gas- oder Keramikgrill)
- Grillzange
- Grillbürste
- Grillthermometer
- Pinsel
- Schneidebrett & Messer
- Stabmixer oder Mixer



Viel Spass beim Grillen!

Weitere Rezepte und Tipps findest du auf [GRILLONLINE.CH](https://www.grillonline.ch)