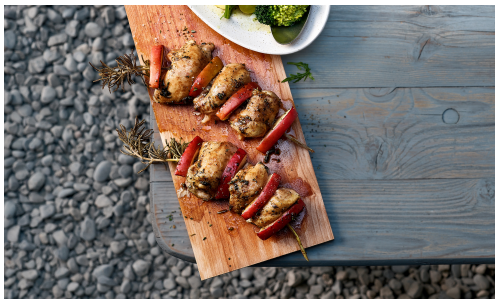
Poulet-Rosmarin-Spiess vom Ahorn- oder Erlenbrett

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Schenkelfleisch ohne Knochen und Haut vom Schweizer Poulet
800 g	kleine neue Kartoffeln
600 g	Broccoli
150 g	Rucola
1 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	weisser Balsamico
2 EL	Senf
0.5 dl	kaltgepresstes Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	kleine Äpfel
8	lange Rosmarinzweige (siehe Tipp)
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2	Räucherbretter aus Ahorn- oder Erlenholz, 15 x 30 cm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

575	kcal
38 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Natürliches Tageslicht für Hühner

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

1 Räucherbretter 1?2 Stunden in kaltem Wasser einlegen.

2 Kartoffeln und Broccoli waschen. Kartoffeln in der Schale mit wenig Wasser oder im Dampf knapp weich garen. Broccoli in kleine Röschen teilen und im Salzwasser 5 Minuten kochen. In ein Sieb abgiessen und kalt abschrecken.

3 Rucola waschen und 1/3 davon hacken, den Rest beiseitelegen. Gehackten Rucola, Bouillon, Balsamico, Senf und Öl in einen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gekochte Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit dem Dressing mischen. Kurz vor dem Servieren den beiseitegelegten Rucola und den Broccoli untermischen.

5 Äpfel waschen, mit der Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfelviertel in dicke Schnitze schneiden. Rosmarinnadeln bis etwa 3 cm unterhalb des oberen Endes von den Zweigen zupfen. Die abgezupften Nadeln von zwei Zweigen fein hacken.

6 Fleisch in 3?4 cm grosse Stücke schneiden. Mit gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch abwechselnd mit Apfelschnitzen auf die abgezupften Rosmarinzweige spiessen. Mit Öl einpinseln.

7 Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) einheizen.

8 Spiesse auf die vorbereiteten Räucherbretter legen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 25 Minuten grillieren. Mit Kartoffel-Broccoli-Salat servieren.