



Poulet-Rosmarin-Spiess vom Ahorn- oder Erlenbrett



Der feine Unterschied.

 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

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

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.

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 spiesen. 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.