

# Grilliertes Poulet mit Buttermais



**Meine Wahl.**

-  Gesamtzeit: 1 h
-  Aktivzeit: 1 h 30 min
-  Marinieren: 1 h
-  Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 2 ganze Schweizer Poulets, je ca. 800 g
- 3 EL Paprikapulver
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 0.5 TL Senfpulver (optional)
- 0.5 TL Cayennepfeffer
- 4 Maiskolben
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 783 kcal
- 58 g Eiweiss
- 43 g Kohlenhydrate
- 36 g Fett

-  Glutenfrei
-  enthält Laktose
-  Low Carb

## Zubereitung

- 1 Poulets innen und aussen unter fliessendem Wasser kalt abspülen, trocken tupfen. Rückenknocken mit der Geflügelschere oder einem scharfen Messer entfernen. Poulets von der Brustseite her flach drücken.
- 2 Paprikapulver bis und mit Cayennepfeffer mischen. Beide Poulets in eine Gratinform legen, Fleischseite mit dem Rub würzen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde marinieren.
- 3 Maiskolbenblätter und -fäden entfernen. Mais in einer grossen Pfanne in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](https://schweizerfleisch.ch).

- 4 Poulets über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze (ca. 180 °C) beidseitig je ca. 10 Minuten grillieren, auf indirekter Hitze zugedeckt mit Alufolie ca. 15 Minuten nachziehen lassen, bis die Kerntemperatur am Knochen 72 °C erreicht hat. Maiskolben ca. 8 Minuten mitgrillieren.
- 5 Maiskolben mit Butter bestreichen, würzen. Poulets zerteilen, mit den Maiskolben servieren.