Poulet am Spiess mit Zitrone, Knoblauch und Salbei

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 20 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1	Schweizer Poulet, ca. 1200 g
1	Knoblauchzehe
0.25 TL	Salz
1	Bio-Zitrone
2 Zweige	Salbeiblätter
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl

Nährwerte

1 Portion (ohne Melonen-Erdbeer-Salat und Brot) enthält ca.:

377	kcal
37 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Knoblauch und Salz mit dem Messerrücken zu einer Paste zerreiben. Zitronenschale mit einem Zitronenschaber ablösen. Mit dem Finger unter der Haut der Pouletbrust hin- und herstreichen und sie so etwas lösen. Knoblauchpaste und Zitronenschale mit dem Salbei unter der Haut verteilen.

2. Zitrone auspressen, Saft mit Paprika und Olivenöl in einer kleinen Schale mischen und das Poulet damit rundherum einstreichen.

3. Zum Grillieren einen Drehspiess oder zwei Astgabeln und einen Spiess in ausreichender Länge vorbereiten. Poulet auf den Spiess stecken und unter häufigem Wenden mit genügendem Abstand über der heissen Glut während ca. 60–70 Minuten knusprig grillieren.

4. Portionieren und sofort servieren.
Dazu passen ein Melonen-Erdbeer-Salat mit Pinienkernen und frisches Brot.