

Flaches Poulet vom Grill mit Knoblauch und Ingwer



Meine Wahl.

- Gesamtzeit: 1 h 20 min
- Aktivzeit: 25 min
- Marinieren: 3 h
- Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 ganzes Schweizer Poulet
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgrosses Stück Ingwer
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, scharf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
- 800 g Rüebl
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL flüssiger Honig
- 4 Zweige Pfefferminze
- 30 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

Nährwerte

1 Portion (ohne Sauerteigbrot) enthält ca.:

- 530 kcal
- 37 g Eiweiss
- 16 g Kohlenhydrate
- 34 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Nachtschicht einlegen

Für mehr Geschmack Poulet über Nacht marinieren lassen.

Zubereitung

- 1 Poulet mit einem scharfen Messer am Rücken teilen, an der Brustseite jedoch verbunden lassen. Kaffirlimettenblätter in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit den Zitronenblättern in eine kleine Schale geben. Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zugeben und alles verrühren. Poulet auf der Hautseite damit gleichmässig einreiben und 2–3 Stunden abgedeckt marinieren.
- 2 Poulet auf dem Grill bei mässiger indirekter Hitze ca. 55 Minuten grillieren, dabei öfters wenden.



Meine Wahl.

3 In der Zwischenzeit Rüeblis schälen und mit einem Gemüseschneider grob raffeln. In einer grossen Schüssel Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren. Rüeblis zugeben und sorgfältig mischen. Minze von den Stielen zupfen und grob schneiden. Erdnüsse grob hacken, beides unter den Rüeblisalat mischen.

4 Poulet portionieren und mit dem Rüeblisalat servieren.

Dazu passt Sauerteigbrot.