


# Flaches Poulet vom Grill mit Knoblauch und Ingwer



Der feine Unterschied.

 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.
- 3



Der feine Unterschied.

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

4 Poulet portionieren und mit dem Rübli Salat servieren.

Dazu passt Sauerteigbrot.

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