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	Rüebli
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 In der Zwischenzeit Rüebli schälen und mit einem Gemüseschneider grob raffeln. In einer grossen Schüssel Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren. Rüebli 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.