


Ganzes Poulet vom Grill mit Ratatouille



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 ganzes Schweizer Poulet (ca. 1000 g)
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Senfpulver
- 0.5 TL Knoblauchgranulat
- 0.5 TL Zwiebelgranulat
- 0.25 TL Chilipulver
- Meersalz
- 600 g Sommergemüse nach Wahl (Zucchini, Tomaten, Auberginen, Peperoni)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Thymian
- Majoran
- Basilikum
- Bohnenkraut
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Paprika

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 405 kcal
- 37 g Eiweiss
- 7 g Kohlenhydrate
- 25 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

1 Für den Rub die Gewürze bis und mit Chilipulver miteinander vermischen. Das Poulet mit dem Rub einreiben.

2 Das Poulet anschliessend bei 180–200 °C indirekter Hitze auf dem Rost oder auf dem Geflügelbräter für ca. 1 Stunde garen. Anschliessend salzen.

3

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und für das Ratatouille gleich gross zuschneiden. Die Zwiebel grob schneiden, die Knoblauchzehen vierteln.

4

Gemüse, Zwiebelstücke, Knoblauch und Kräuter in einer feuerfesten Form abwechslungsweise aufeinanderlegen. Danach mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Paprika würzen.

5

Ratatouille ca. 30 Minuten bei indirekter Hitze mitgrillen. Poulet zerteilen und mit dem Gemüse servieren.