


Ganzes Poulet vom Grill mit Ratatouille



Meine Wahl.

 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 (Zucchetti, 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.



Meine Wahl.

- 3 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.