Ganzes Poulet vom Grill mit Ratatouille

Schweizer Fleisch
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.

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.