Flaches Poulet vom Grill mit Ingwer-Honig-Zitronen-Marinade

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Aktivzeit: 1 h 10 min

Marinieren: 2 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1	Schweizer Poulet à ca. 1.2 kg
1	baumnussgrosses Stück Ingwer
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 EL	grobes Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
	etwas geriebene Muskatnuss
2 EL	Honig

Nährwerte

1 Portion (onne Gemüse und Couscous) enthält ca.:

460	kcal
42 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Poulet mit dem Rücken nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere das Rückgrad beiden Seiten entlang schneiden und entfernen. Poulet auseinanderklappen und überschüssiges Fett entfernen.

2. Ingwer schälen und fein würfeln. Zitrone heiss abwaschen, Schale grob abreiben und Saft auspressen. Alles mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und in eine flache Form geben. Poulet in der Marinade wenden und gleichmässig verteilen. Abgedeckt mind. 2 Stunden im Kühlschrank lassen.

3. Grill auf mittlerer Hitze vorbereiten

4. Poulet zuerst mit der Knochenseite auf den Grillrost legen. Mit offenem Deckel bei mittlerer bis leichter Hitze ca. 25 Minuten grillieren, wenden und nochmals 20–25 Minuten garen. Die Kerntemperatur an der dicksten Stelle sollte 75 °C betragen. (Kontrolle: beim Einstechen in die Schenkel sollte klarer Fleischsaft auslaufen).

5 Poulet vom Grill nehmen, gleichmässig mit Honig bestreichen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt grilliertes Gemüse und Couscous