Pouletbrust mit Senf-Fenchelsamen-Rub

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL	Olivenöl
1 EL	Senfkörner
2 EL	Fenchelsamen
0.5 TL	Rauchsalz
1 EL	brauner Zucker
0.5 TL	Cayennepfeffer

Für das Naan

175 g	Mehl
1 Prise	Salz
2 TL	Zucker
0.5 TL	Trockenhefe
2 EL	flüssige Butter
0.5 dl	Wasser
2 EL	Naturjoghurt
0.25 dl	Milch

Beilage

1	reife Ananas
1	Bio-Zitrone
1 TL	brauner Zucker
	Salz
0.5 TL	Chiliflocken
3 Zweige	Basilikum

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

505	kcal
46 g	Eiweiss
53 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Anstelle von Pouletbrüstli eignen sich auch die saftigeren Pouletschenkel bestens zum Grillieren. Dazu lediglich die Garzeit um 15-20 Minuten erhöhen, ansonsten bleibt das Vorgehen identisch.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli mit Olivenöl bestreichen. Senfkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstossen und mit Rauchsalz, Zucker und Cayennepfeffer mischen. Pouletbrüstli damit kräftig einreiben. In eine Schale geben und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

2. In der Zwischenzeit Mehl mit einer kräftigen Prise Salz, Zucker und Trockenhefe für das Butter-Naan mischen. Die Hälfte der flüssigen Butter, Wasser, Joghurt und lauwarme Milch zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 90 Minuten bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

3. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben, beiseitestellen. Zitrone heiss abwaschen, Schale mit einem Zestenschneider oder scharfen Messer ablösen, Saft auspressen, in ein kleines Gefäss geben und alles mit dem Zucker, etwas Salz und den Chiliflocken vermengen, Basilikum in feine Streifen schneiden und unterrühren. Alles beiseitestellen.

4. Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Pouletbrüstli bei 140–160 °C während 20–25 Minuten auf der indirekten Seite knusprig grillieren, dabei gelegentlich wenden.

5. Aus dem Teig 4–6 Fladen formen und diese auf der indirekten Seite des Grills 5–6 Minuten goldgelb rösten. Dabei einmal wenden. Warm stellen und mit der restlichen Butter bestreichen. Ananas auf dem heissen Grill 2–3 Minuten indirekt grillieren, ab und zu mit der Zitronen-Basilikum-Marinade beträufeln. Zusammen mit den Pouletbrüstli servieren.