Ganzes Poulet vom Zedernholzbrett

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	ganzes Schweizer Poulet, ca. 1,2 kg
300 g	Fladenbrot, z.B. Pitabrot
6 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
2	Tomaten
150 g	Lattich
1 Bund	glatter Peterli
3 Zweige	Minze
3	Zitronen
1 EL	Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchknolle
1 Bund	Thymian

Zubehör

1 Räucherbrett aus Zedernholz, 20 x 40 cm (erhältlich im Baumarkt)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

719	kcal
46 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
38 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Tipp

Anstelle eines grossen Räucherbretts können auch zwei kleinere (15 x 20 cm) verwendet werden, die man aneinanderlegt.

Zubereitung

1 Räucherbrett mind. 1 Stunde in kaltem Wasser wässern.

2 Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden und mit zwei Drittel des Öls mischen. Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen 20 Minuten goldbraun backen.

3 Für den Salat die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Gemüse waschen. Gurke der Länge nach vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Radieschen in Scheiben scheiden. Tomaten in Würfel schneiden. Lattich in Streifen schneiden. Kräuter hacken. Alles beiseitestellen.

4 Ein Drittel der Zitronen auspressen und den Saft mit restlichem Rapsöl und Honig verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

5 Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Alle restlichen Zitronen in Scheiben schneiden. Knoblauchknolle waagrecht halbieren.

6 Poulet mit dem Rücken nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere entlang dem Rückgrat aufschneiden. Poulet auseinanderklappen und überschüssiges Fett entfernen. Poulet mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

7 Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) einheizen.

8 Räucherbrett auf den Grillrost legen. Zitronenscheiben, Thymian und Knoblauch darauf verteilen. Poulet mit der Hautseite nach oben darauflegen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 50 Minuten grillieren, bis die Kerntemperatur an der dicksten Stelle 75 °C erreicht.

9 Alle Zutaten für den Salat mit Brot und Sauce mischen. Poulet in Stücke teilen und mit dem Salat servieren.