

Pouletspiesse mit Knoblauch-Mayonnaise

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Knoblauchknolle

ca. 4 EL Rapsöl

4 Pouletbrüstchen, ca. 750 g

4 TL BBQ-Gewürzmischung

Salz

30 g Mayonnaise

30 g saurer Halbrahm

Pfeffer

2 Zweige Petersilie für die Garnitur

1. Grill auf 200 °C vorheizen. Knoblauch quer halbieren. Schnittflächen mit wenig Öl bepinseln. Knoblauch mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und ca. 15 Minuten grillieren. Inzwischen Poulet in dünne Scheiben schneiden. Mit restlichem Öl und Gewürzmix mischen. Mit Salz würzen. Auf Spiesse stecken.

2. Knoblauch vom Grill nehmen und abkühlen lassen. Poulet ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze rundum durchgrillieren. Inzwischen Knoblauch aus der Schale drücken, hacken und mit Mayonnaise und

saurem Halbrahm verrühren. Knoblauch-Mayo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pouletspiesse mit Knoblauch-Mayo servieren. Petersilie darüberzupfen.

ZUBEREITUNG

🕒 ca. 20 Minuten

+ ca. 30 Minuten grillieren

Pro Person ca. 44 g Eiweiss, 21 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal

