

Poulet mit Teig am Stock und Joghurtdip

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Pouletbrüstchen
1 TL Harissa
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
1 Ei
1 Bund gemischte Kräuter,
z. B. Petersilie, Schnittlauch
und Thymian
½ Zitrone
180 g Joghurt nature
Pfeffer aus der Mühle
1 achteckig ausgewallter
Blätterteig à 270 g
4 dünne, angespitze
Holzstecken

Zu Hause vorbereiten:

Poulet längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Harissa und Öl verrühren. Mit Salz abschmecken. Pouletstreifen mit Harissaöl mischen, in eine Frischhaltebox geben und kühl stellen. Ei in Wasser ca. 8 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und hacken. Kräuter hacken. Zitronenschale fein abreiben. Ei, Zitronenschale, Kräuter und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Frischhaltebox geben. Für den Transport Poulet, Joghurt, Teig und Zitrone in eine Kühltasche mit Kühlelement geben.

Am Feuer/Grill:

Teig ausrollen und in 4 Streifen schneiden. Zitrone in Schnitze schneiden. Pouletstreifen wellenartig auf Stecken aufspießen. Teig unterhalb des Poulets spiralförmig um die Stecken wickeln. Teig zum Abschliessen leicht andrücken. Poulet-Teig-Stock ca. 10 Minuten rundum über dem Feuer braten. Mit Joghurtdip und Zitronenschnitzen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
+ ca. 10 Minuten braten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 39 g Fett,
23 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/560 kcal

