

Pouletschenkel mit Chili und Salbei

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Pouletschenkel

½ Bund Salbei

8 Chilischoten

1 EL Ahornsirup

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Babyananas à ca. 300 g

Pouletschenkelhaut etwas lösen. Salbeiblätter und Chilischoten gleichmässig verteilt unter die Haut schieben. Ahornsirup und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schenkel damit einpinseln. Ca. 20 Minuten marinieren. Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Poulet bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten durchbraten. Schenkel mit einer Gabel einstechen, wenn der austretende Saft klar ist, ist das Fleisch durchgegart. Ananas ca. 10 Minuten grillieren. Poulet mit Ananasscheiben anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 20 Minuten marinieren
+ ca. 30 Minuten grillieren

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 24 g Fett,
22 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal

