Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Poulardenbrust und Riesengarnelen auf grünem Spargel und Kartoffelspalten an Mango-Papaya-Salsa

Zubereitungszeit: 1 h

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 4

Benötigte Zutaten

4 Stück(e) Poulardenbrüste

12 Stück(e) Riesengarnelenschwänze

4 Stück(e) kleine bis mittlere Kartoffeln

2 Bündel Rosmarin

16 Stück(e) Stangen grünen Spargel

1 Stück(e) rote Zwiebel

1 Stück(e) Zitrone, unbehandelt

2 Stängel Zitronengras

3 Stück(e) größere Rispen Strauchtomaten

450 ml Olivenöl

2 Esslöffel Honig

Pfeffer aus der Mühle

Chiliflocken

Meersalz

Zutaten für Mango-Papaya-Salsa

1 Stück(e) Mango

1 Stück(e) Papaya

4 Stück(e) Chilis

1 Stück(e) frischer Ingwer (daumengroß

1 Bündel Koriander, je nach Geschmack

1 Stück(e) frischer Knoblauch Knolle

Grillrezept - Zubereitung

1. Etwas Olivenöl mit Honig, Chiliflocken, Ingwerwürfelchen, Pfeffer aus der Mühle, einem Spritzer Zitrone und etwas Abrieb als Marinade für die Poulardenbrüste herstellen. Die Poulardenbrüste vorbereiten, indem die Flügelknochen etwas freigelegt werden. Anschließend die Marinade unter der (mit den Fingern gelockerten) Haut sowie auch auf der Unterseite verteilen. Die Mar inade sol l te 45 –6 0 Minuten einz iehen. Nicht länger, da das Fleisch sonst vom Ingwer mürbe wird.

2. Die Kartoffeln vierteln oder sechsteln und in einer Grillschale mit Knoblauch, etwas Pfeffer und Rosmarin in Olivenöl bei mittlerer, indirekter Hitze fast gar ziehen lassen. Später auf dem Grill knusprig fertig grillen.

3. Für die Zubereitung der Salsa Papaya schälen, vierteln, Kerne entfernen und mit Olivenöl einreiben. Danach 2 Chilischoten leicht mit Olivenöl einstreichen. Mango halbieren (vorsichtig am Kern vorbeischneiden) und ebenfalls leicht einölen. Alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten auf den Grill legen. Chilis auf dem Grill lassen, bis sie Farbe bekommen. Mangos auf der Fruchtseite gitterförmig einschneiden und die Würfel in eine Schüssel geben. Aus der gegrillten Papaya Würfel herstellen, drei Scheibchen frischen Ingwer würfeln und mit gehacktem Koriander in die Schüssel geben. Chilis halbieren, Kerne und Haut entfernen und je nach Geschmack in Würfel dazugeben. 1–2 Esslöffel Olivenöl dazugeben und umrühren. Zur Seite stellen und später noch einmal abschmecken.

4. Spargel am unteren Ende abschneiden, die unteren 2 cm schälen. Bei indirekter Hitze auf den Grill legen und mit Marinade aus Olivenöl, Pfeffer, Zitrone und Meersalz beträufeln. Rote Zwiebel geschält in 5 mm dicke Scheiben auch auf den Grill legen. Zusammen etwa 6–8 Minuten grillen.

5. Die Riesengarnelen geschält und entdarmt in eine Marinade aus Chiliflocken, Olivenöl, Ingwer, Pfeffer und Zitronengras einlegen. 15 Minuten reichen völlig aus. Dann auf Holzspieße stecken, damit sie beim Grillen später schön saftig bleiben.

6. Poulardenbrüste bei starker Hitze mit der Hautseite auf den Grill legen und 3–4 Minuten (maximal) grillen, sodass eine schöne, knusprig markierte Haut entsteht. Danach

umdrehen und bei mittlerer indirekter Hitze 8–12 Minuten gar grillen und kurz ruhen lassen.

7. Währenddessen grünen Spargel, Kartoffelspalten und schließlich Riesengarnelen fertig grillen. Riesengarnelen vom Spieß nehmen. Mit Spargel und Kartoffelspalten einen kleinen Scheiterhaufen auf den Teller errichten, fertige Poulardenbrust darauf legen. 3 Riesengarnelen an Brust und Scheiterhaufen anlegen und mit 1–2 Esslöffeln Salsa garnieren. Mit etwas Meersalz bestreuen und 1–2 Rispen Strauchtomaten anlegen.