

## Spatchcocked-Chicken

### Zutaten für ein Chicken

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Poulet                                 | Poulet mit einer Schere links und rechts dem Rückgrat entlang aufschneiden. Rückgrat entfernen und Poulet flach drücken.                      |
|   | Sonnenblumenöl                         | Poulet beidseitig mit etwas Öl bestreichen.   |
|   | Rub oder Gewürzmischung nach Geschmack | Poulet beidseitig würzen und 30 Minuten einwirken lassen.   |
|   |  | Grill oder Backofen auf 190°C vorheizen.  |
|   |  | Poulet mit der Brust nach oben auf den Grill legen und bei indirekter Hitze etwa 35 bis 40 Minuten garen. (Kerntemperatur in der Brust 72°C). |
|   |  | Etwa 10 Minuten vor Garende, das Poulet dünn mit einer BBQ-Sauce einpinseln.  |
|   |  | Poulet vom Grill nehmen und 5 Minuten ruhen lassen bevor es zerlegt wird.   |

