

**ORIENTALISCHE POULETRÖLLCHEN****Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.  
**Aufwand:** braucht etwas Zeit

**Zutaten:**

1 Granatapfel  
 1 Lauch  
 2 EL Kümmel  
 4 Pouletbrüstchen  
 Chilipulver  
 Kardamom  
 Öl zum Dünsten  
 Salz, Pfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**1** Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Lauch längs vierteln und in dünne Streifen schneiden. In wenig Öl dünsten. Kümmel begeben. Granatapfelkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

**2** Pouletbrüstchen horizontal so weit einschneiden, dass sie noch zusammenhalten. Aufklappen und flach drücken, so entstehen grossflächige Plätzchen. Beidseitig mit Chilipulver, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Lauchmasse auf die Poulets verteilen, leicht anpressen und einrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Pouletröllchen bei kleiner Hitze in wenig Öl rundum ca. 15 Minuten braten.

**TIPP** Mit Couscous und einer Jogurt-Minze-Sauce servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 05/2007 auf Seite 45

**Nährwerte** Pro Stück ca.

**Kalorien:** 900 kj / 220 Kcal  
**Fett:** 5 g

**Eiweiss:** 36 g  
**Kohlenhydrate:** 8 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)

[Einkaufszettel drucken](#)

[Rezept drucken](#)

[Rezept verschicken](#)