



PULLED CHICKEN

Das köstliche Pulled Chicken als Mahlzeit oder Znüni, zum warm und kalt geniessen.

Arbeitszeit: 2h 30 min
Backtemperatur: 140°C

Niveau: Mittel
Backzeit: 2h

Zutaten für 4 Pers

- 4 Stk Pouletschenkel oder Brust
- 400g Tomaten Pelati gehackt
- 200 g Tomatenpüre
- 150 g Wasser
- 120 g Kräuteressig
- 100 g Zucker
- 100 g Honig
- 70 g Senf
- 1 Stk Zwiebeln
- 2 Stk Knoblauchzehe
- 10 g Meersalz
- 5 g Pfeffer

Zubereitung

- ✓ Bis auf das Poulet alle Zutaten in einen Topf geben und mixen
- ✓ Etwas Sauce in eine Gratinform giessen und das Poulet darauf setzen.
- ✓ Mit der restlichen Sauce das Poulet übergiessen
- ✓ Im vorgeheizten Ofen garen, bis das Fleisch durch ist und die Sauce dickflüssig
- ✓ Das noch heisse Poulet vom Knochen lösen und verzupfen mit einer Gabel. Mit der Sauce gut vermischen.

Fladenbrot aufschneiden, mit frischem Salat, Tomaten und Gurken und dem Pulled Chicken füllen. Es kann heiss wie auch kalt geniessen werden.

Vorbereitung

- Zwiebeln und Knoblauch rüsten und in Würfel schneiden
- Kichererbsen Fladenbrot