



Pulled Chicken

Pulled Pork ist das klassische Gericht, das sich aber genauso gut mit Pouletfleisch zubereiten lässt. Dabei wird das Fleisch durchgegart bis es fast trocken und zäh, aber auch sehr geschmackvoll ist. Das Fleisch wird dabei so faserig, dass es zerzupft werden kann. Dann wird es mit einer Barbeque-Sauce vermischt und fühlt sich damit wieder schön geschmeidig an. Angerichtet wird es wie ein Hamburger zwischen zwei Brotscheiben. Ergänzt mit leicht angerösteten Zwiebeln und Blattsalat.

Zutaten (1 Portion)

1 kleine Zwiebel
1 Pouletbrust
5cl Weisswein
5cl Hühnerbouillon
Salz
Bratbutter

BBQ-Sauce:

5cl weisser Balsamico
5cl Weisswein
1/2El brauner Zucker
1Tl Pul biber
1Tl Dijon-Senf
1Tl Ketchup
2Tl rauchige BBQ-Sauce
Salz und Pfeffer

Fürs Sandwich:

Baguette
Lattich

Zubereitung

Zuerst die Sauce zubereiten:

Alle Zutaten für die Sauce ohne Salz und Pfeffer aufkochen und einkochen lassen bis die Sauce ungefähr auf einen Drittel eingedickt ist. Sie sollte dabei immer lebhaft köcheln, aber nicht sprudeln. Zum Schluss sollte so leicht cremig von einem Löffel fließen. Das dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Pouletbrust ringsum salzen.

Zwiebel halbieren und längs zur Schale zu dünnen Scheiben schneiden. In Bratbutter andünsten bis sie weich ist und leichte Bratspuren zeigt. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Pouletbrust ringsum kräftig anbraten. Mit Bouillon und Weisswein ablöschen und zugedeckt 30 Minuten in der leicht kochenden Sauce garen.

Teller im Ofen vorwärmen (ca. 80°).

Baguette aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Lattich eher grob schneiden. Aufgeklappte Baguette mit dem Lattich belegen.

Pouletbrust auf dem warmen Teller mit zwei Gabeln zerzupfen und in das Sandwich einfüllen. Mit reichlich Sauce übergießen. Zwiebelstreifen darüber streuen und das Sandwich zuklappen.







Pouletbrust zugedeckt schmoren



