



EINFACHES PULLED-CHICKEN-BARBECUE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 35 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ ½ TL brauner Zucker, nach Geschmack
- ☐ 4 Hähnchenbrustfilets, gegrillt
- ☐ 350 ml natriumarme Hühnerbrühe
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ ½ kleine weiße Zwiebel, dünn geschnitten
- ☐ 1 EL BBQ-Gewürzmischung
- ☐ 2 EL natriumarmes Tomatenmark
- ☐ 1 TL Senfpulver (kann durch 1 TL Senf ersetzt werden)
- ☐ ½ EL Salz, nach Geschmack

SO GEHT'S:

- 1.** Zutaten für die Barbecue-Marinade in einer Schüssel vermengen: Hühnerbrühe, Lorbeerblatt, Zwiebel, Barbecue-Gewürzmischung, Tomatenmark und Senf.
- 2.** Hähnchenbrustfilets in einen großen Topf legen und die Marinade darüber gießen.
- 3.** Den Topf bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht.
- 4.** Vom Herd nehmen und das Hähnchen 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.



EINFACHES PULLED-CHICKEN-BARBECUE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 35 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

5. Hähnchen aus der Marinade nehmen und zerkleinern:
 - Mit zwei Gabeln: Fleisch auf einem Schneidebrett in entgegengesetzte Richtungen auseinanderziehen .
 - Mit einem Handmixer: Warmes Hähnchen in eine Schüssel geben und bei niedriger Geschwindigkeit 20 – 30 Sekunden zerkleinern.
6. Zerkleinertes Hähnchen zurück in die Marinade geben und ca. 2 Minuten erhitzen.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.