Rezept

Pulled-Chicken-Sandwich

Ein Rezept von Pulled-Chicken-Sandwich, am 29.05.2025

Zutaten

Für das Pulled Chicken

- **200 g** Ananas
- **1 1/2 EL** Öl
- Salz
- **300 g** Hähnchenbrustfilet
- **2** kleine Zwiebeln
- **70 ml** BBQ-Sauce
- Pfeffer

Für den Krautsalat

- **500 g** Spitzkohl
- Salz
- **70 g** Möhren
- Pfeffer
- **1 EL** Rohrohrzucker
- **½** Bio-Zitrone
- **3 EL** griechischer Joghurt (10 % Fett)

Außerdem

- **4** Burger-Brötchen (am besten Vollkorn)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 10 g F, 26 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Ananas schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und pürieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pürierte Ananas, BBQ-Sauce und 180 ml Wasser einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Das Hähnchenfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, in die Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. 10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel waschen und in feine Streifen schneiden. Zucker und 1 EL Salz untermischen und den Kohl mit den Händen ca. 3 Min. kräftig durchkneten. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Möhren schälen und fein raspeln. Zitronenschale und -saft, Möhren und Joghurt unter den Kohl rühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Hähnchenfilet aus der Sauce nehmen und diese nach Belieben noch in ca. 10 Min. cremig einkochen lassen. Das Fleisch mit zwei Gabeln zerpflücken und zurück in die Sauce geben. Die Brötchen waagerecht aufschneiden, jedoch nicht ganz durchtrennen. Pulled Chicken und Krautsalat hineinfüllen, leicht zusammenklappen und servieren.