

Rezept

Pulled Chicken in BBQ-Sauce

Ein Rezept von Pulled Chicken in BBQ-Sauce, am 07.02.2025

Zutaten

Für das Hähnchen

2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)	2	Knoblauchzehen
½	Zwiebel	2 EL	Öl
1/2 EL	geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera; spanisches Spezialitätengeschäft; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)	1 TL	Currypulver
		100 g	Ketchup
		100 ml	Worcestershire-Sauce
50 ml	Sojasauce	1 EL	mittelscharfer Senf

Für die Polenta

50 g	Parmesan am Stück	350 ml	Vollmilch
50 g	Instant-Polenta	20 g	Butter

Außerdem

Salz	schwarzer Pfeffer
Tabasco	4 EL Röstzwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für das Pulled Chicken die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze von jeder Seite 2 Min. braten und herausnehmen.
2. Die Hitze herunterschalten. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne 30 Sek. bei mittlerer Hitze braten, dann Gewürze, Ketchup, Worcestershire- und Sojasauce, Senf und 100 ml Wasser zugeben. Alles aufkochen lassen, das Fleisch wieder zurück in die Pfanne geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Das Fleisch wenden und ohne Deckel weitere 10 Min. garen, sodass die Sauce dicklich einkocht. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch weitere 20 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen für die Polenta den Parmesan reiben. Die Milch aufkochen und die Polenta einrühren. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen, danach den Herd ausschalten und die Polenta zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Käse und Butter unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Fleisch klein zupfen, wieder mit der Sauce vermischen und nochmals aufkochen lassen. Das Pulled Chicken nach Belieben mit Salz und Tabasco abschmecken und mit der Käse-Polenta und den Röstzwiebeln servieren.