

Pulled Chicken Bao Buns

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
5 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
10 EL Sojasauce
5 EL Hoisinsauce
0.5 TL Zucker
0.5 Spitzkohl
Salz und Pfeffer
0.5 Mango
Minze
Koriander
1 EL Erdnussöl
1 Limette
8 Bao Buns (TK)
4 EL Wasabi-Mayonnaise
2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 626 kcal, 33 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 150 Minuten

Pulled Chicken Bao Buns

Zubereitung:

1. Als erstes Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben bzw. hacken sowie die Chili in feine Streifen schneiden. Alles mit Soja- und Hoisin-Sauce und Zucker mischen.
2. Jetzt die Marinade über die Hähnchenschenkel geben und bei 120 Grad circa 2 Stunden im Ofen garen.
3. In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden und mit 1 TL Salz gut verkneten.



Pulled Chicken Bao Buns

4. Die Mango schälen, kleinschneiden und mit gehackter Minze, gehacktem Koriander, Öl und Limettensaft unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Bao Buns nach Packungsangabe zubereiten.



5. Als nächstes die Hähnchenschenkel aus dem Ofen holen...



6. ...die Haut entfernen...



7. ...und das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln kleinzupfen.

Pulled Chicken Bao Buns



8. Zum Schluss die Bao Buns mit Pulled Chicken füllen und mit Spitzkohl-Mango-Salat, Wasabi-Mayonnaise und Erdnüssen genießen.





Pulled Chicken Bao Buns



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**