WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken Bowl mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
2 EL Öl
250 ml BBQ-Sauce
200 ml Apfelsaft
3 TL Paprika edelsüß
1 TL Rohrzucker
1 EL Senf
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
2 Frühlingszwiebeln
200 g Reis
100 g Käse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 795 kcal, 18 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken Bowl mit Reis

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. In der Zwischenzeit BBQ-Sauce, Apfelsaft, Paprikapulver, Zucker und Senf mischen.



3. Jetzt die Hähnchenoberkeulen in eine Auflaufform legen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken Bowl mit Reis



4. …die Sauce darüber geben und im Ofen bei 160 Grad circa 75 Minuten garen. Nebenbei den Reis kochen.



5. Die Haut von den Hähnchenoberkeulen entfernen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken Bowl mit Reis

6. …und das Fleisch mit zwei Gabeln kleinzupfen.



7. Zum Schluss Pulled Chicken mit Reis, Mais und Kidneybohnen anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Käse toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken Bowl mit Reis



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-geflügel.de**