Artikel vom 07.08.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pulled-chicken-bowl-mit-reis

Pulled Chicken Bowl mit Reis



Foto: IDG

Zutaten (für vier 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.

Zubereitung:

Zuerst die Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten scharf anbraten. In der Zwischenzeit BBQ-Sauce, Apfelsaft, Paprikapulver, Zucker und Senf mischen. Jetzt die Hähnchenoberkeulen in eine Auflaufform legen, die Sauce darüber geben und im Ofen bei 160 °C circa 75 Minuten garen. Nebenbei den Reis kochen. Die Haut von den Hähnchenoberkeulen entfernen und das Fleisch mit zwei Gabeln kleinzupfen. Zum Schluss Pulled Chicken mit Reis, Mais und Kidneybohnen anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Käse toppen und genießen.

IDG