

Pulled-Chicken-Sandwichs mit Limetten-Mayonnaise



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 1 h

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schenkel vom Schweizer Poulet
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL BBQ-Sauce
- 1 Msp. Chiliflocken
- 3 Spritzer Worcestershire-Sauce
- 1 reife Avocado
- 150 g Mozzarella
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Scheiben Roggenbrot

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 736 kcal
- 43 g Eiweiss
- 45 g Kohlenhydrate
- 41 g Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

- 1 Pouletschenkel 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen und fein hacken. BBQ-Sauce mit Chiliflocken, Knoblauch und Worcester-Sauce verrühren. Die Pouletschenkel mit zwei Dritteln der Sauce rundherum bestreichen und mit der Hautseite nach oben in eine flache Ofenform legen.
- 2 Die Ofenform mit Alufolie fest verschliessen und im Ofen bei 175 °C Oberhitze (Umluft 160 °C) während 90 Minuten garen. Die Pouletschenkel nach 60 Minuten mit der restlichen Sauce bestreichen, wieder gut verschliessen und zu Ende garen.



Meine Wahl.

- 3 In der Zwischenzeit Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Brot in Scheiben schneiden und beidseitig rösten.
- 4 Pouletschenkel aus der Form nehmen und das Fleisch mit zwei Gabeln vom Knochen zupfen.
- 5 4 Brotscheiben mit Limetten-Mayonnaise bestreichen und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen, je eine zweite Brotscheibe darauf legen und servieren.