

Antonina Müller
Pulled Chicken mit Kohlrabi und
Paprika-Mayo-Sauce

Montag, 12. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

Für die Paprika-Sauce:

2 große Kartoffeln, vorwiegend
festkochend
etwas Salz
2 rote Paprika
2 rote Chilischoten
350 g Mayonnaise

Für das Chicken:

4 Hähnchenkeulen
etwas Salz
3 EL Pflanzenöl zum Braten
7 EL scharfe BBQ-Sauce

Für den Salat:

1 Bio-Zitrone
2 Kohlrabi (mit Grün)
3 EL Olivenöl
etwas Salz



Zubereitung:

1. Für die Sauce die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30-40 Minuten weichkochen. Dann abschütten, abkühlen lassen und schälen. (Salzkartoffeln vom Vortag können auch verwendet werden.)
2. Inzwischen für das Fleisch den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Hähnchenkeulen abwaschen, trocken tupfen, salzen.
4. Das Öl in einer Auflaufform verteilen. Die Keulen hineinlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.
Tipp: Für den Gartest die Keulen mit einem spitzen Messer einstechen. Tritt durchsichtige Flüssigkeit aus, sind die Keulen fertig gegart. Tritt noch leicht rötliche Flüssigkeit aus, muss die Garzeit etwas verlängert werden.
5. In der Zwischenzeit für den Salat die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
6. Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die kleinen zarten Blätter abwaschen und abtropfen lassen.
7. Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.
8. Kohlrabistreifen in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft mischen, mit Salz abschmecken.
9. Für die Sauce Paprika- und Chilischoten abwaschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein schneiden. In einen Multi-Zerkleinerer geben, etwas salzen und pürieren. Dann die Paprika-Chili-Masse im Sieb abtropfen lassen.
10. Die gepellten Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken.
11. Mayonnaise mit Paprikapüree und Kartoffeln vermischen und mit Salz abschmecken.
12. Die gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und kurz etwas abkühlen lassen. (Den Backofen noch nicht ausschalten.)
13. Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen, wieder in die Auflaufform geben, mit der BBQ-Sauce vermischen und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.
14. Anschließend Pulled Chicken auf Teller geben, Paprikasauce angießen und Kohlrabisalat dazu servieren.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4330 kJ

30 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 83 g Fett