

Pulled Chicken in Honig-BBQ-Soße

Für 4 Portionen

1 große Zwiebel	3 Hähnchenbrüste (600 g)	260 ml Ketchup
1 EL Balsamico, dunkel, mild	2 EL Zucker, braun	2 EL Honig, flüssig
1 EL Senf, mittelscharf	1 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Tabasco
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer, schwarz
Brötchen		

Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Topfboden mit den Zwiebelscheiben ausgelegen, auf diese die Hähnchenbrüste flächig verteilen.

Aus den übrigen Zutaten eine Soße kalt angerühren und gleichmäßig über das Fleisch gießen.

Die Schmorzeit beträgt ca. 3 Stunden auf HIGH oder 5 Stunden auf LOW.

In einem geeigneten Behälter die Hähnchenbrust mit zwei Gabeln entlang der Faserung fein zerpfücken, wieder zurück in den Topf geben und mit der entstandenen Soße gut vermischen.

Ggf. noch einmal abschmecken (evt. auch mit Honig).

Auf LOW noch etwas ziehen lassen und auf weichen Hamburger Brötchen servieren.

NN am 24. Oktober 2023