

Pulled Chicken

Für 2 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Tomaten	frischer Thymian
4 Knoblauchzehen	Paprikapulver	Salz
Olivenöl	Alufolie	

Vier gleichmäßige, große Stücke von der Alufolie abreißen und je ein Viertel des Thymians mittig darauf verteilen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Thymian geben. Die Hähnchenkeulen ringsum großzügig mit Salz und Paprikapulver würzen beziehungsweise einreiben und auf den Thymian setzen. Alternativ kann zum Würzen auch ein BBQ-Rub oder ähnliches verwendet werden.

Anschließend die Tomaten waschen, trocknen, den Strunk entfernen, die Tomaten halbieren, je eine halbe Tomate auf jede Hähnchenkeule legen, mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, die Ränder der Alufolie vorsichtig nach oben ziehen und die 4 Päckchen fest verschließen, damit später nichts hinauslaufen kann.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen, die gut verschlossenen Hähnchen-Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens 80 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und entweder zusammen mit etwas frischem Brot direkt aus der Folie essen oder etwas abkühlen lassen, Keule aus der Folie nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch mit einer Gabel vom Knochen abzupfen und in eine Schüssel geben.

Den in der Folie entstandenen Fond durch ein feines Sieb zum gezupften Hähnchenfleisch gießen, eventuell mit etwas Rauchsatz oder BBQ-Sauce abschmecken und entweder zu geröstetem Brot oder Baguette, als Belag eines Burgers oder etwas abgekühlt zu einem sommerlichen Salat servieren.

Alexander Herrmann am 01. Juli 2022