

# Pulled Chicken-Salat mit Spargel

Grüner Spargel ist fix zubereitet: Das Ende der Stangen fingerbreit abschneiden und in nur wenigen Minuten bissfest kochen. Nach dem Abkühlen mit gezupften Hähnchen, Bohnen und Radieschen mischen – fertig ist der knackige Frühlingsalat.

**P**ulled Pork (übersetzt: gezupftes Fleisch) wird auch in Deutschland immer beliebter. In Nordamerika gehört das Gericht schon lange zu jedem klassischen Barbecue. Meist wird dabei Schweineschulter oder Schweinenacken verwendet.

Auch die Zubereitung von Pulled Chicken ist kinderleicht und gelingt sowohl im Ofen als auch im Topf. Für die Zubereitung im Ofen reibt man die Hähnchenschkel oder -brust vor dem Garen mit einer Marinade ein. Anschließend wird es im Ofen mindestens zwei Stunden gegart.

Praktisch: Während der Garzeit, lassen sich die anderen Zutaten vorbereiten. Sobald das Fleisch butterzart ist, zerfällt es von selbst oder kann mit einer Gabel gezupft werden. Schnell auf den Salat verteilen, servieren und genießen.

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenkeulen
- 80 ml BBQ-Ketchup
- 1 EL Honig
- 1 TL Rauchsatz
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 200 ml Geflügelfond
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Saubohnen
- 16 Stangen grüner Spargel
- 0,5 Bund Dill
- 0,5 Bund Minze
- 2 EL Balsamico Bianco
- 0,5 TL Dijonsenf
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Sahne
- etwas Pfeffer

## Zubereitung

Für die Marinade BBQ-Ketchup mit Honig, Rauchsatz und Paprikapulver verquirlen. Die Hähnchenkeulen in einen großen Bräter legen, rundher-



Gegen die Frühjahrsmüdigkeit: Ein sättigender Salat aus knackigem Spargel, Bohnen und butterzartem Pulled Chicken macht munter.

Deutsches Geflügel

um mit einem Teil der Marinade einpinseln. Geflügelfond angießen. Fleisch auf der mittleren Schiene im Backofen 1,5 Stunden bei 120 Grad Celsius schmoren. Währenddessen immer wieder mit Marinade einpinseln.

Hähnchenkeulen noch warm in Stücke zupfen und das Fleisch von den Knochen lösen. Fleisch mit dem Bratfond und der restlichen Marinade vermischen und bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Radieschen putzen, trocknen und in Scheiben hobeln. Saubohnen 4 Minuten kochen, in einem Sieb abschrecken und schälen. Untere Hälfte der Spargelstangen schälen und holzige

Enden abschneiden. Spargel 5 bis 8 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, kalt abschrecken und in Stücke schneiden.

Für das Dressing die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Balsamico, Senf, Olivenöl, Sahne, Salz und Pfeffer mischen.

Radieschen, Bohnen und Spargel mit der Hälfte des Dressings mischen und auf Tellern verteilen. Das Pulled Chicken drauflegen und das restliche Dressing darüber träufeln.

Nährwerte: Pro Portion etwa 957 kcal, 67 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

[www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)