

Pulled Chicken mit Spinat-Tomatengemüse

Zutaten für das Pulled Chicken (für 4 Personen):

- 4 (möglichst Bio) Hähnchenkeulen
- 2 EL Tandoori-Pulver
- 1 EL Honig
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 2 Zweige frischer Koriander
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zitrone auspressen. Olivenöl, Tandoori-Pulver, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Die Würzmischung salzen und pfeffern. Die Keulen in einen Bräter legen und mit der Hälfte der Marinade einstreichen, dann 45-60 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch sollte schön weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen. Bei Bedarf die Garzeit verlängern. Sind die Keulen länger als 60 Minuten im Ofen, die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut in Stücke zupfen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Anschließend das Fleisch mit den Sesamkörnern und der restlichen Marinade vermengen. Koriander in Stücke zupfen und untermengen. Das Pulled Chicken mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Für dieses Gericht eignet sich keine Hähnchenbrust. Das Fleisch ist nach dem Garen zu fest und zu trocken.

Zutaten für den Spinat:

- 500 g frischer Spinat
- 4 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g blanchierte Mandeln
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Spinat gründlich säubern. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und ebenfalls würfeln. Mandeln grob hacken und im Ofen bei 140 Grad etwa 15 Minuten rösten.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Dann Knoblauch, Mandeln und Tomaten dazugeben. Etwas Honig und Salz hinzufügen und alles einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen. Zum Schluss den Spinat nach und nach in die Pfanne geben und mit dem Sud vermengen. 1-2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen