

Pulled Chicken (Hähnchenbrustfilet)

im Ciabatta mit Guacamole und Limettenmayo

Zutaten:

1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Oregano
4 EL Olivenöl

500g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
120g Bacon (gerauchter Bauch) in Streifen

½ Limette
2 TL Senf *mittelscharf*
6 EL Mayonnaise

70g Rucola

1 Avocado
1 Handvoll Kirschtomaten
1 Messerspitze Chiliflocken
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel *mit Grün*
1 EL gehacktes Basilikum
1 EL Schmand
1 EL Öl

1 EL Limettensaft
4 Ciabattabrötchen
100g geriebener Cheddar

Zubereitung:

Für die Marinade die ersten 6 Gewürze mit dem Olivenöl vermengen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und in die Marinade legen. Mindestens 4 Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht).

Das Fleisch anschließend auf einem Grill oder in einer Grillpfanne kurz bei hoher Temperatur rundherum anbraten bis es leicht gebräunt ist. Dann bei indirekter Hitze oder im Backofen bei 100°C 10min durchziehen und danach leicht abkühlen lassen.

Unter Zuhilfenahme zweier Gabeln das Fleisch auseinanderzupfen und großzügig mit Salz & Pfeffer würzen.

Den Bacon in einer Pfanne ohne Öl kross ausbraten & auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Limette auspressen – den Saft sowie den Senf unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Nun die Avocado wie auch die restlichen Zutaten klein schneiden und zusammen mit Schmand, Öl und Limettensaft mit Hilfe eines Stabmixers grob mixen. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Die Ciabattabrötchen aufschneiden & mit jeweils 1EL Limettenmayonnaise und Guacamole bestreichen. Geriebenen Cheddar darüber streuen, den Rucola und dann den Speck sowie das Pulled Chicken (‚zerrupftes Hühnerfleisch‘) darauf verteilen. Ciabatta-Deckel drauf und **genießen** !!!!

Guten Appetit !