



Rubrik: Geflügel

## Pulled-Chicken

Aus dem Fleisch der Hühnerkeule lässt sich ein hervorragendes Pulled Chicken zubereiten. Es steht geschmacklich dem Pulled Pork in nichts nach, ist zart und vor Allem in einem Bruchteil der Zeit zubereitet. Ich habe ganze Keulen und zusätzlich noch Oberkeulen verwendet. Um das Fleisch besonders saftig werden zu lassen, wird es zu Beginn in einer Brine eingelegt. Die Brine oder aber auch einfach Salzlake sorgt dafür, dass die Fleischfasern Flüssigkeit aufnehmen und so eben während der Zubereitung nicht trocken werden.

Benötigt werden:

Pro Liter Brine 60g Salz und 50g Zuckerca. 6 Stück Hühnerkeulen  
1 Zwiebel

BBQ-Rub, Salz und etwas Öl

Zucker und Salz müssen vollständig im Wasser aufgelöst werden.

Zusätzlich können der Brine noch Kräuter, Gewürze und Gemüse zugegeben werden, um den Geschmack des Fleisches zu beeinflussen.

Das Geflügel habe ich über Nacht in der Brine ruhen lassen. Einige Stunden vor der weiteren Zubereitung werden die Keulen aus der Brine genommen, trocken getupft, mit Öl bestrichen, gesalzen und mit Chicken-Rub gewürzt. So lasse ich sie für ein paar weitere Stunden im Kühlschrank ruhen und weiter durchziehen. Durch die Brine ist das Fleisch nun schön saftig und der Rub sorgt für die notwendige Würze. Nehmt eure Keulen zum Temperieren nun aus dem Kühlschrank und heizt euren Grill an. Ihr benötigt Hitze für mindestens drei Stunden. Dabei solltet ihr aber beachten, die Temperatur nicht zu hoch werden zu lassen, 110°C -120°C reichen völlig aus. Die Haut wird später knusprig gebraten. Wenn ihr nun noch ein paar Räucherchips dazu gebt, wird es ein rundes Geschmacks-Ergebnis. Gart nun die Keulen bei der o. a. Temperatur ca. 2,5 - 3 Stunden. Die Kerntemperatur sollte auf jeden Fall 80°C betragen. Nun zieht ihr von den Keulen die Haut ab. Das geht ganz einfach und am Besten mit einer Grillzange.

Die Haut nun in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne kräftig anrösten. Das Fleisch der Keulen nun, am Besten mit 2 Gabeln, von den Knochen lösen, in kleine Stücke rupfen und mit der Haut und den Zwiebeln vermengen. Klassisch mengt man noch BBQ-Sauce unter, aber das ist jedem selbst überlassen. Auch ohne Zugabe von BBQ-Sauce ist Pulled-Chicken ein herzhaftes Gericht. Anrichten lässt sich Pulled-Chicken auf vielfältige Art und Weise, natürlich als Burger, im Pita-Brot, oder als Sandwich.

Ich habe das Pulled-Chicken mit Country-Potatos serviert.

Wer keine indirekte Hitze hat, kann die Keulen natürlich auch klassisch zubereiten. Dabei aber unbedingt darauf achten, dass das Fleisch nicht zu viel Hitze abbekommt und trocken wird. Bei Geflügel immer auf die Kerntemperatur achten, um einer Salmonellose vorzubeugen!

