

Traumhaftes Pulled-Chicken-Sandwich, das auf der Zunge zergeht



Achtung! Diese Pulled-Chicken-Kreation könnte das beste Sandwich sein, das du je gegessen hast! Das zarte Fleisch, die Sauce, die eingelegten Gurken – einfach mmh!

Wer in den letzten zwei Jahren durch eines der unzähligen Schweizer Street Food Festivals gestreift ist, hat mit grosser Wahrscheinlichkeit schon mal Fleisch gegessen – oder zumindest gesehen –, das als «pulled» bezeichnet war. «Pulled» bedeutet so viel wie «gezipft». Sehr bekannt ist auch Pulled Pork, also gezipftes Schweinefleisch. Dafür gart man das Fleisch bei niedriger Temperatur, bis es schön zart wird und auseinandergezogen werden kann. Genau das machen wir auch bei diesem einmaligen Sandwich.

Falls ihr nach einem Gericht sucht, das in fünf Minuten fixfertig ist, dann ist dieses hier sicher nicht das richtige. Denn was mein Kollege Raphael kreiert hat, ist eine wahre Sandwich-Delikatesse!

Viel mehr möchte ich an dieser Stelle nicht verraten, ausser: Jede Minute Arbeit wird sich lohnen. Probiert es aus, denn die Kombination an Geschmäckern und Konsistenzen ist einfach der Hit!

- 2 Pouletbrüste, gewaschen und abgetupft
- 50 g Emmentaler, in dünne Scheiben geschnitten
- 8 Scheiben Toastbrot
- Einige Blätter Kopfsalat
- 1/2 Mango, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Salatgurke
- 4 EL Weissweinessig
- 1/2 Zitrone, Abrieb und Saft
- 1/2 Chilischote, fein gehackt
- 1 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Mayonnaise
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- Salz und Pfeffer
- Etwas geschmacksneutrales Öl zum Anbraten

1. Pouletbrüste salzen, pfeffern und ca. 4 Minuten in geschmacksneutralem Öl scharf anbraten. Danach bei 90 °C

Umluft für ca. 50 Minuten in der Ofenmitte garen.

2. Salatgurke schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Weissweinessig mit Honig, 1 TL Salz und der gehackten halben Chilischote kurz aufkochen und zur Seite stellen.
Danach 2 EL Olivenöl einrühren, Gurkenscheiben einlegen und auskühlen lassen.
4. Mayonnaise mit der halben Knoblauchzehe , dem Zitronensaft und -abrieb, der Petersilie, der Worcestershire-Sauce und 2 EL Olivenöl in den Mixer geben und kräftig mixen, bis eine cremige, grüne Masse entsteht. Kühlstellen.
5. Sobald das Poulet aus dem Ofen kommt, je eine Käsescheibe auf eine Toastscheibe legen und für wenige Minuten bei 140 °C im Ofen schmelzen lassen.
6. Pouletbrüste mit zwei Gabeln fein auseinanderzupfen.
7. Zum Schluss das Pulled Chicken, Salat, Mango, Gurke und Sauce nach Lust und Laune auf dem Brot verteilen.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde und 10 Minuten