



Pulled-Chicken-Burger mit Barbecuesauce

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Magic Dust Gewürz	1 TL
Spitzkohl	0.25 St.
Karotten	1 St.
Salz	
Zucker	
Öl	1 EL
Barbecuesauce	100 ml
Mayonnaise	3 TL
Senf	1 TL
Essig	1 TL
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und intensiv mit Magic Dust Gewürz einreiben. Zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Spitzkohl vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel Kohl und Karotte mit Salz und Zucker mischen, durchkneten und ca. 10 Min. durchziehen lassen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrustfilets kräftig salzen und im Öl ca. 2 Min. rundherum anbraten. Dann mit 75 ml Wasser ablöschen, Temperatur reduzieren und Hähnchenbrustfilets mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 10–12 Min. fertig garen.
4. Inzwischen in einem Topf 100 ml Barbecuesauce auf niedriger Stufe ca. 1–2 Min. erwärmen. Fertige Hähnchenbrustfilets in einer Schüssel mithilfe zweier Gabeln faserig zerzupfen. Barbecuesauce zugeben und falls notwendig zum Auflockern etwas Flüssigkeit aus der Pfanne untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Mayonnaise, Senf und Essig zum Coleslaw geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Burgerbrötchen aufschneiden und nach Belieben in einer Pfanne leicht rösten. Buns mit Coleslaw und Hähnchen belegen und Pulled-Chicken-Burger mit Barbecuesauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g