

Pulled Chicken in BBQ-Sauce

1 Gemüsezwiebel
3 Hähnchenbrüste

BBQ-Sauce:

300 ml Tomatenketchup
2,5 EL brauner Zucker
3 EL flüssiger Honig
2 EL dunkler Balsamico
1,5 EL mittelscharfer Senf
 $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ TL Tabasco
2 TL Worcestersauce



Martina Ruck

selbständige Direktorin

www.ofenzauberei.de

info@ofenzauberei.de

Die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben hobeln und auf dem Boden des Ofenmeisters verteilen. Darauf nun die 3 gewaschenen Hähnchenbrüste legen.

Die Sauce kalt anrühren und über das Fleisch und die Zwiebeln geben.

Im vorgeheizten Backofen bei **100 Grad Ober-/Unterhitze 4 Stunden** garen.

Anschließend das Fleisch mit 2 Gabeln auseinanderziehen/zerrupfen und gut in der Sauce vermischen, ggf. noch etwas nachwürzen.

Das Fleisch auf Burgerbrötchen geben und nach Wunsch mit Coleslaw bedecken oder servieren.