

Betty
bringt's



Pulled Chicken auf Blattsalat mit Fladenbrot

Betty Bossi

Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

Pouletschenkel	4	8
Senf	1 EL	2 EL
Olivenöl	1 EL	1 EL
Paprika mild	1 TL	2 TL
Zucker	1 TL	2 TL
Salz	¾ TL	1½ TL
Rosmarin	½ Bund	1 Bund
Aceto balsamico bianco	4 EL	4 EL
Olivenöl	1 EL	1 EL
Crème fraîche	4 EL	4 EL
Salz, Pfeffer	nach Bedarf	nach Bedarf
Gurke	1	1
Cherry-Tomaten	350 g	350 g
Basilikum	1 Bund	1 Bund
Eisbergsalatblätter	einige	einige
Fladenbrot	6	12

Zeit

ca. 60 Min.

Stufe

mittel

Nährwert pro Portion:

435 kcal, F 24 g, Kh 14 g, E 37 g

Zubereitung

- 1 Poulet** von der Haut lösen und in eine ofenfeste Form legen. **Rosmarin** vom Stiel lösen, fein schneiden. **Senf** und alle Zutaten bis und mit Rosmarin mischen, Poulet damit bestreichen.
- 2 Braten** im Ofen: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Poulet dabei einmal wenden. Herausnehmen, Fleisch vom Knochen lösen, mit zwei Gabeln zerzupfen. Fleisch zurück in die Form geben, mit dem entstandenen Fleischsaft mischen, im geöffneten Ofen warm stellen.
- 3 Aceto, Öl** und **Crème fraîche** in einer Schüssel verrühren, würzen. **Gurke** in Stäbchen schneiden, **Tomaten** vierteln und Basilikum fein schneiden. Gurke, Tomaten und Basilikum begeben, mischen, mit dem Poulet auf den **Salatblättern** anrichten. Mit **Fladenbrot** servieren.