



## PULLED-CHICKEN-STULLE MIT KRÄUTER-SENF-QUARK

Für 4 Personen

© Stefan Braun für ZS Verlag

### ZUTATEN:

#### Für das Pulled Chicken:

4 Hähnchenkeulen (ca. 600–800 g) | 2 Zweige Rosmarin | 1 Zweig Thymian | 1 EL Waldhonig |  
1 EL scharfer Senf | 10 Korianderkörner | 4 EL Traubenkernöl | Meersalz

#### Für den Quark:

2 Tomaten | 220 g Speisequark (20 % Fett) | 4 EL Kräutersenf | 2 EL gelbe Senfkörner |  
Meersalz | Pfeffer aus der Mühle | 3 EL fein geschnittener Schnittlauch

#### Außerdem:

4 Frühlingszwiebeln | 2 EL Rapsöl | Meersalz | ½ weiße Zwiebel | 2 Radieschen |  
12 Senfspinatblätter | 8 Scheiben Weißbrot

### ZUBEREITUNG:

**1** Am Vortag für das Pulled Chicken die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Kräuter, Honig, Senf, Koriander, Traubenkernöl und Meersalz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Hähnchenkeu-

len waschen, trocken tupfen, mit der Marinade in einem Kunststoffbeutel mischen und gut verschließen. Die Keulen im Kühlschrank etwa 12 Stunden oder über Nacht marinieren.

**2** Am Zubereitungstag den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Keulen aus der Folie nehmen und auf dem Ofengitter im Backofen auf der mittleren Schiene 30 bis 40 Minuten garen. Die Keulen herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Für den Quark die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit dem Kräutersenf und den Senfkörnern verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Tomatenwürfel untermischen.

**4** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in Stücke von der Größe der Brote schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin mit etwas Meersalz etwa 3 Minuten goldbraun braten. Die Zwiebel schälen und in etwa 1 mm dicke Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und in etwa 2 mm dicke Scheiben hobeln. Den Senfspinat waschen und trocken schütteln.

**5** Das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und grob zerzupfen. Auf 4 Brotscheiben etwas Kräuterquark verteilen. Hähnchenfleisch, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Radieschen und Senfspinat daraufschichten und die Abfolge wiederholen. Den Belag mit den übrigen Brotscheiben bedecken und die Stullen servieren.