

Poutine mit Pulled Chicken

Zutaten für 4 Personen:

600 g Pommes frites, TK
 750 g Öl oder Fett, welches sich zum
 Frittieren eignet*
 Salz

200 g Tomatenmark
 8 EL Ahornsirup
 6 EL Zitronensaft
 8 EL Sojasauce (glutenfrei)

Für das Pulled Chicken:

500 g Hähnchenbrustfilet
 750 ml Wasser
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine Zwiebel

4 EL Olivenöl
 2 TL Knoblauchpulver
 4 TL Pimentón de la Vera (rauchiges
 Paprikapulver)
 etwas Chilipulver (optional)
 etwas Flüssigrauch (optional)

Für die BBQ-Sauce:

Zubereitung:

Den Knoblauch und die Zwiebel pellen und grob hacken und mit dem Huhn in einen Topf mit Wasser geben (das Huhn sollte mit dem Wasser bedeckt sein). Alles zum Kochen bringen und 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Wenn das Huhn komplett durchgegart ist, aus dem Topf nehmen und leicht abkühlen lassen. Nun das Huhn mit den Fingern oder zwei Gabeln zerrupfen.

Öl oder Fett in einer Fritteuse oder in einem großen Topf auf 175 °C erhitzen und die Pommes frites für ca. 4 bis 6 Minuten knusprig frittieren. Wer möchte, kann die Pommes frites auch bei 200°C Umluft ca. 35 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die BBQ-Sauce zusammenrühren und in einem Topf erwärmen. Das Pulled Chicken mit der BBQ-Sauce vermengen.

Die Pommes frites aus der Fritteuse oder dem Topf nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Nun die Pommes frites salzen, auf Schalen verteilen und das Pulled Chicken auf die Pommes geben

Tipp:

*Gut geeignetes Frittierfett sind Palmöl & Palmfett, Kokosöl & Kokosfett sowie raffiniertes Olivenöl ohne den Zusatz „nativ“ oder „virgine“.