

# Puffed Chicken

## Zutaten

- 600g Hähnchenbrust
- 2 EL Senf
- 1 EL Paprika edelsüß
- ½ EL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Smoky Rub Edelschmaus®
- ½ EL Smoky Paprika Edelschmaus®
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln (in Ringen)
- 150 ml Apfelsaft
- 200 ml BBQ Sauce (wir mögen gerne die Eigenmarke von Edeka)
- 1 Knoblauchzehe
  
- Perfekt dazu passen meine **Burger Buns**.



Eva-Maria Möhrle  
Selbst. Direktorin Pampered Chef®  
Selbst. Beraterin Edelschmaus®  
0177 747 11 71  
info@evasgenusswelt.de

Tipp: Als **doppelte** Portion geht das auch im Ofenmeister!

## Zubereitung

- Am Vortag die Hähnchenbrüste mit dem Senf bestreichen. Die Gewürze (Smoky Rub vorher aktivieren!) miteinander vermischen und gut in das Geflügel kneten.
- Nun die Hähnchenbrüste mit dem Knoblauch zusammen entweder evakuieren oder fest in Frischhaltefolie wickeln. → ich persönlich ziehe ins Vakuum.
- Fleisch für 24 Stunden in den Kühlschrank und am nächsten Tag ca. **1 Stunde** vor der Weiterverarbeitung herausnehmen.
- Backofen auf **150° O/U-Hitze** vorheizen.
- Zwiebeln schälen, mit der Reibe in feine Ringe schneiden und in die „Lily“ (Kleiner Zaubermeister) legen.
- Die Vakuumbutel (oder Folie) vom Fleisch entfernen und auf das Fleisch auf das Zwiebelbett legen.
- Aus dem Saft, der BBQ Sauce und der Knoblauchzehe (gepresst) die Sauce anrühren und über das Fleisch gießen.
- Den Deckel auf die Lily legen und für 5 Stunden in den vorgeheizten Ofen geben. Nach ca. **2-2,5 Stunden** die Hähnchenbrüste in der Sauce wenden.
- Nach der gesamten Zeit die Hähnchenbrüste mit 2 Gabeln zerrupfen und mit der Sauce vermischen.
  
- Nun kann man das Fleisch auf frische Burger-/Briochebrötchen geben.
  
- Wir essen dazu sehr gerne Cole Slaw und Süßkartoffelpommes.