

Rezept der Woche



Zerrupftes Hühnchen - pulled chicken

Auf die EINKAUFLISTE:

300 g Hühnerbrust

2 EL Zitronensaft

CellaVie-Öl Ihrer Wahl

Aus der VORRATSKAMMER:

Salz

Pfeffer

Wasser

Und so wird sie gemacht:

1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Die Hühnerbrust abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Legen sie die Hühnerbrust in eine ofenfeste Form und gießen Wasser und Zitronensaft hinzu, so dass die Hühnerbrust halb bedeckt ist. Den Deckel aufsetzen und

für 25 Minuten in den Ofen geben.

4 Sud weggießen und das Fleisch mit 2 Gabeln zerrupfen



Mein zerrupftes Hühnchen ist so wunderbar einfach und schnell zubereitet und vielseitig einsetzbar:

- pur zwischendurch
- im oder auf dem Salat
- als Füllung für einen Wrap
- als Burger zwischen 2 Buns (Burger-Brötchen) oder zwischen Salatblättern
- für das Picknick, die Pausen- oder die Lunchbox



Dr. Finzels Tipp:

Mit einem CellaVie-Öl Ihrer Wahl wird dieses Hühnchen ein wunderbarer Eiweiß-Snack für zwischendurch oder ein klassisches Spätstück vor dem zu-Bett-gehen.

weitere Rezepte und Infos unter
drfinzel.de

