

Pulled Suppenhuhn

Garen bei 120 Grad

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Garen im Ofen: ca. 4 Std.

2 Suppenhühner

(je ca. 1 kg,
siehe Hinweis)

1 Limette,
heiss abgespült,
trocken getupft,
halbiert

1 EL Olivenöl

1 EL Aprikosenkonfitüre

1 EL Ahornsirup

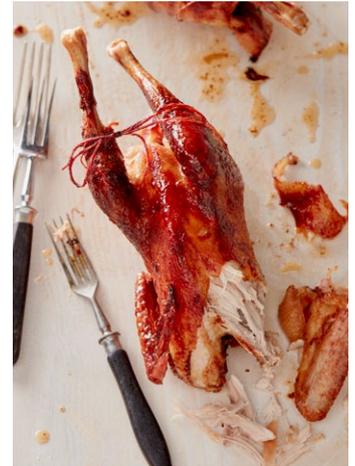
1 TL Edelsüss-Paprika

1 TL Salz

1. Suppenhühner innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Je eine Limettenhälfte in den Bauch stecken. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben.
2. Öl und alle restlichen Zutaten verrühren. Suppenhühner auf das vorgewärmte Blech legen, mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Restliche Marinade beiseite stellen.
3. **Garen:** ca. 4 Std. Suppenhühner dabei 2-mal mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Knusperhaut ablösen, in Stücke schneiden. Fleisch vom Knochen lösen, mit zwei Gabeln zerzupfen, mit der Haut mischen.

Hinweis: Suppenhühner sind in grösseren Coop Supermärkten tiefgekühlt erhältlich. Suppenhuhn ca. 12 Std. im Kühlschrank auftauen.

Portion: 384 kcal, F 24g, Kh 5g, E 38g



Der Metzger-Tipp

Suppenhühner sind rund 18 Monate alte Legehennen. Sie haben weniger, dafür aromatischeres Fleisch. Durch langsames Garen wird das Fleisch zart und löst sich wunderbar vom Knochen. Suppenhühner eignen sich auch für herzhaftere Fonds und Suppen.