



## MEIN GENUSS



### Pulled Chicken mit Spinat-Tomatengemüse



#### It's a match!

It's a match! Der schwarze Pfeffer verleiht diesem amerikanisch angehauchten Gericht eine besondere Geschmacksnote.



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Den Backofen vorheizen (180 Grad). Die Zitrone auspressen. Mit Tandoori-Pulver, Honig und Olivenöl vermischen. Gewürzmischung salzen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Anschließend legst du die Hähnchenkeulen in einen Bräter und bestreichst sie mit der Hälfte der Marinade. Das Fleisch gart für **45 bis 60 Minuten** im Ofen.
- 2 Um das Fleisch mit der knusprigen Haut in Stücke zu zupfen, verwendest du zwei Gabeln. Die restliche Marinade mit den Sesamkörnern und dem Fleisch vermischen. Koriander grob zupfen und untermengen. Mit Zitronensaft und Salz verfeinern.
- 3 Spinat und Tomaten säubern. Anschließend die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Als nächstes Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mandeln grob hacken und bei 140 Grad ungefähr 15 Minuten im Ofen rösten.
- 4 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln bei mäßiger Hitze ungefähr 5 Minuten schmoren. Knoblauch, Mandeln, Tomaten hinzugeben. Mit etwas **Honig** und **Salz** abschmecken, nochmal einige Minuten köcheln lassen. Spinat hinzugeben und alles vermengen. Nach 1 bis 2 Minuten bei mäßiger Hitze mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer verfeinern.
- 5 Je eine Portion Gemüse auf einen Teller geben, darauf das Pulled Chicken geben. Zum Schluss wird das Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse mit etwas Olivenöl beträufelt.

### Zutaten

4 Hähnchenkeulen, Bio  
1 EL Honig  
2 EL Tandoori-Pulver  
1 Bio-Zitrone  
100 ml Olivenöl  
2 EL Sesamkörner, geröstet  
2 Zweige Koriander, frisch  
Salz  
schwarzer Pfeffer, ganz

#### Für das Spinat-Tomatengemüse:

2 Zwiebeln, rot  
4 Tomaten  
500 g Spinat, frisch  
2 Zehen Knoblauch  
50 g Mandeln, blanchiert  
Salz  
Pfeffer schwarz, ganz  
**Olivenöl**

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.10.2025.