

# Hier und heute



## Zarte BBQ-Hähnchen-Tacos

Carsten Goms bringt uns echtes BBQ-Feeling direkt in die Küche: Er macht zart gegartes Hähnchen, mit rauchigen Aromen und frischen Toppings. Dazu gibt der Grillmeister Tipps für maximalen Geschmack.

## Rezept

### Zarte BBQ-Hähnchen-Tacos

von Carsten Goms für 2–3 Personen

Grillpfanne = direkter Bereich, Hähnchen bekommt Röstaromen

Ofen = indirekter Bereich, Fleisch wird zart und saftig gegart

## Zutaten

### Fleisch

- 2–3 Hähnchenbrüste oder -keulen
- 2 EL Öl
- 1–2 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver oder frischen Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 4–5 EL BBQ-Soße
- ca. 100 ml Brühe

### Beilage

- 6–8 kleine Tortillas
- 3–4 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)

### Soße

- 150 g Joghurt
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Ofen auf 160–170 °C vorheizen.

Hähnchen vorbereiten: Das Fleisch mit Öl, Gewürzen, Salz und Pfeffer einreiben.

Hähnchen in der Grillpfanne angrillen: Die Grillpfanne stark erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten anbraten, bis Röstaromen entstehen.

Im Ofen garen: Das angebratene Hähnchen in eine Auflaufform legen, Brühe und etwas BBQ-Soße dazugeben und abgedeckt 30–40 Minuten im Ofen garen.

Fleisch zupfen: Das gegarte Hähnchen mit zwei Gabeln auseinanderziehen (für den Pulled-Chicken-Effekt).

BBQ-Glaze: Das gezupfte Fleisch mit BBQ-Soße vermischen und optional noch mal kurz in der Pfanne erhitzen, damit das Ganze leicht karamellisiert.

Toppings vorbereiten: Radieschen in feine Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln hacken, Kräuter vorbereiten.

# Hier und heute



Soße anrühren: Joghurt mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Anrichten: Tortillas kurz erwärmen, mit Pulled Chicken füllen und mit Toppings und Soße servieren.