

Pulled-Pork aus dem Backofen

Zutaten für 2,5 Kilo Schweinefleisch (reicht hinterher für etwa 10 Personen):

2,5 Kilo Schweinenacken ohne Knochen oder -Nierstück
ca. 600 ml Ananassaft oder Apfelsaft
ca. 600 ml kräftige Gemüsebrühe
3 EL brauner Zucker
4 EL Senf
3 EL Paprikapulver
1,5 EL Salz
1,5 EL Puderzucker
1 EL Pfeffer
1,5 EL Kreuzkümmel
1,5 EL Knoblauchgranulat
1,5 EL Cayennepfeffer

500 ml BBQ-Sosse zB. RUFUS TEAGUE „Whiskey Maple“

Burgerbrote, Ciabatta oder Brot nach Wunsch...je nachdem, wie ihr euer Pulled Pork essen mögt. Man kann es auch einfach als Fleischbeilage zu Salat geniessen, ich finde es aber klassisch als Burger-Belag am besten. Als Burger passt – auch wenn das erst mal mit der BBQ-Sosse komisch klingt – Coleslaw = Krautsalat und Tzatziki fantastisch dazu.

Vorbereitung: 24 h vor der Zubereitung oder 36 h vor dem Essen

1. Das Fleisch mit dem Senf dünn einreiben.
2. Alle Gewürze von Paprikapulver bis Cayennepfeffer miteinander vermischen.
3. Das Fleisch kräftig mit der trockenen Gewürzmischung einreiben. Es ist wichtig, die Gewürze wirklich in jede Ritze zu bekommen...je besser ihr das macht, umso aromatischer schmeckt hinterher das Fleisch.
4. Das gewürzte Fleisch nun in einen grossen Gefrierbeutel geben und die Luft herausaugen oder herausdrücken. Wenn ihr keinen so grossen Beutel habt, könnt ihr es auch eng in Frischhaltefolie einschlagen und dann in eine saubere Plastiktüte geben. Nun ab in den Kühlschrank für 24 Stunden.
5. Das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Zubereitung: 12 Stunden vor dem Essen

1. Das Fleisch, das schon Zimmertemperatur hat (s.o.) mit einem Fleischthermometer versehen.
2. Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Etwa 250 ml Ananassaft und 250ml Brühe mit dem braunen Zucker verrühren und in eine weite Auflaufform geben (sollte grösser sein als das Fleischstück). Die Auflaufform auf ein Blech (untere Schiene im Backofen) stellen, einen Rost auf die mittlere Schiene geben und das Fleisch auf den Rost legen.

4. Warten, warten, warten. Nach etwa 3 Stunden sollte das Fleisch eine Kerntemperatur von 65-70 Grad haben.

5. Nun das Fleisch regelmässig mit dem Sud in der Auflaufform bestreichen am besten alle 30-40 Minuten.

6. Wenn ihr das Fleisch bepinselt, ruhig mit dem Pinsel immer auch am Rand der Auflaufform entlang fahren und alles, was sich in der Form befindet, gut miteinander vermischen. Immer wieder Ananassaft und Brühe nachgeben. Am Ende verbraucht man zusammen locker einen Liter. ihr solltet auf jeden Fall immer so viel nachgeben, das ihr am Ende noch etwa 300 ml Sud in der Form habt, mit denen ihr das abgezapfte Fleisch vermengen könnt.

7. Die Fleischtemperatur geht die ersten Stunden recht fix hoch, erlebt aber immer wieder zwischendurch auch "Plateaus", das bedeutet, die Temperatur steigt lange nicht an. Das ist normal...nein, euer Thermometer ist nicht kaputt. Bei mir stockte die Temperatur beim letzten Mal bei 78 Grad sogar mehr als 2 Stunden lang. Einfach warten!

8. Bei 85-88 Grad könnt ihr das Fleisch rausnehmen. Nun sollte es noch mindestens 1 Stunde, gerne aber länger, ruhen und solange warm gehalten werden. Dazu wickelt ihr das Fleisch in Alufolie und gebt es dann in den ausgeschalteten Ofen. Wenn ihr den benötigt, könnt ihr das Fleischpaket in Alufolie auch in eine saubere Plastiktüte geben und danach in Bettdecken hüllen.

9. BBQ-Sosse kochen oder kaufen zB. RUFUS TEAGUE „Whiskey Maple“

1 Knoblauchzehe
50 ml Apfelessig
200 ml Apfelsaft
200 g Tomatenketchup
1 EL Sojasauce
1 TL Worcestersauce
4 EL Ahornsirup
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Whiskey
Salz, Pfeffer

Den Knoblauch fein hacken und mit allen Zutaten bis zum Ahornsirup aufkochen. 20 Minuten leise offen köcheln lassen, dann mit den übrigen Zutaten abschmecken. Vorsicht mit dem geräucherten Paprikapulver! Es ist zwar sehr wichtig für dieses Rezept, aber eben auch sehr intensiv. Ihr bekommt es in Feinkostläden oder gut sortierten Supermärkten.

10. Jetzt darf das Fleisch wieder ausgepackt werden. Auf einem grossen Brett wird es nun mit 2 Gabeln auseinander gepflückt. Die Fleischstücke vermische ich mit dem Sud aus der Schale unter dem Fleisch sowie 2/3 der BBQ-Sosse. Es sollte saftig sein, aber nicht in Sosse schwimmen.

11. Nun kann jeder seine Pulled-Pork-Burger nach Geschmack zusammen setzen. Wenn ihr hierfür auch BBQ-Sosse haben möchtet, stellt ihr am besten die doppelte Menge her.