Pulled Beef Tacos mit Soja-Chili-Marinade

Gesamtzeit: 7 h 30 min

Aktivzeit: 25 min

Marinieren: 1 Tag

Mittel



Zutaten

für 10 Personen

2 kg Schulter vom Schweizer Rind

Für die Marinade

4 EL süsse Sojasauce
6 EL Ananassaft
1 Prise Chiliflocken
3 Stange Zitronengras, in feine Streifen geschnitten

Für die Tacos

20 Taco-Schalen
2 reife Avocados
2 reife Mangos
Salz
1 Prise Chiliflocken
1 Zitrone
1 Cicorino rosso

Nährwerte

1 Portion (ohne Maiskolben) enthält ca.:

468 kcal
47 g Eiweiss
24 g Kohlenhydrate
19 g Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Einheimisches Futter:

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade mischen und die Rindsschulter mit der Hälfte der Marinade bestreichen. In Folie gewickelt 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2. Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit Ober-/Unterhitze auf 120 °C vorheizen. Das Fleisch auf den Backofenrost legen, ein Fleischthermometer in die Mitte stecken und ab damit in die Ofenmitte. Schieben Sie ein Backblech darunter.

3 Das Fleisch ca. 7 Stunden garen. Ca. 1 Stunde vor Ende der Garzeit die restliche Marinade darauf verteilen.

4 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht hat. In Alufolie einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5 Währenddessen Taco-Schalen im ausgeschalteten Ofen wärmen. Avocados und Mangos schälen und das Fruchtfleisch würfeln. In einer Schale mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft mischen. Cicorino rosso in Streifen schneiden und dazugeben.

6 Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft mischen. Taco-Schalen mit Salat und Pulled Beef füllen und servieren.

Dazu passen in Butter gedünstete Maiskolben.