




# Pulled Beef Tacos mit Soja-Chili-Marinade



Der feine Unterschied.

 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. Cikorino 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.