



Pulled Beef Burger mit Paprika-Chili-Rub



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 7 h 20 min

 Aktivzeit: 15 min

 Marinieren: 1 Tag

 Mittel



Zutaten

für 10 Personen

2 kg Hals vom Schweizer Rind

2 EL Olivenöl

5 EL BBQ-Sauce

Für den Rub

8 EL brauner Zucker

8 EL Paprika edelsüss

2 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet

1 TL Chilipulver

4 Lorbeerblätter, grob geschnitten

2 Knoblauchzehen, gepresst und mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben

Für den Burger

Alles, was du magst – z.B. knusprige Brötchen, Salat, Tomaten, Gurken und rote Zwiebeln.

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten für den Rub mischen. Das Fleisch mit Olivenöl bestreichen, die Hälfte des Rubs kräftig einmassieren, in Folie einwickeln und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren.
- 2** Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch auf den Backofenrost legen, ein Fleischthermometer hineinstecken – und ab damit in die Mitte des auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofens. Schieben Sie ein Backblech darunter.
- 3** Das Fleisch ca. 7 Stunden garen. Etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit den restlichen Rub darauf verteilen.

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

617 kcal

43 g Eiweiss

38 g Kohlenhydrate

31 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

- 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 Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft und der BBQ-Sauce mischen. Nach Belieben mit frischen Zutaten im gerösteten Brötchen als Burger servieren.

Dazu passt ein Coleslaw-Salat.