Pulled Beef Burger mit Paprika-Chili-Rub

Meine Wahl.

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.

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).

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.

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.