Ofenkartoffeln mit Sauerrahm und Pulled Meat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	geschmortes Fleisch vom Schweizer Rind, siehe Tipp
8	Baked Potatoes
2 EL	Bratbutter
	Salz, schwarzer Pfeffer
100 g	Tomatenpüree
2 dl	Apfelsaft
0.5 dl	Apfelessig
40 g	brauner Zucker
1 EL	Currypulver
1 EL	Paprikapulver
0.25 TL	Rauchsalz
2 EL	Sojasauce
0.25 TL	Chiliflocken
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Creme fraîche
1	Gewürzgurke

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

723	kcal
32 g	Eiweiss
78 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Bratbutter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Kartoffel in ein halbes Blatt Backpapier einwickeln und auf ein Backblech geben. Kartoffeln im auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten backen.

2. In einer Pfanne Tomatenpüree, Apfelsaft, Essig, Zucker, Curry, Paprika, Rauchsalz, Sojasauce und Chili aufkochen und auf kleiner Stufe 5 Minuten kochen lassen.

3 Fleisch in kleine Stücke zupfen, in die Sauce geben und gut heiss werden lassen. Dann warm stellen.

4 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit der Creme fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzgurke in feine Streifen schneiden.

5 Zum Servieren die Kartoffeln tief einschneiden und leicht auseinander drücken. Das Fleisch in die entstandene Lücke füllen und alles mit Creme fraîche und Gewürzgurken garnieren. Dazu passt ein Coleslaw-Salat.

Tipp
Neben geschmortem oder gesottenem Rindfleisch können auch Reste von Schweine- oder Kalbfleisch verwendet werden. Sind neben Fleisch auch Saucenreste vorhanden, lassen sich diese sehr gut tiefkühlen und für ein anderes Fleischgericht weiterverwenden.