

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** Rauchsatz
- 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, Rauchsatz, 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.