Pulled Pork Burger perfekt zubereiten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 7 h 25 min
Aktivzeit: 25 min
Marinieren: 1 Tag
Mittel



Zutaten

für 8 Personen

2 kg Schulter vom Schweizer Schwein, ohne Knochen
1 Zimtstange
2 dl saurer Most, trüb, ohne Alkohol
2 dl BBQ-Sauce

Für den Rub

2 TL Meersalz, fein gerieben
2 EL Paprikapulver, mild
1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Chilipulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
2 EL brauner Zucker

Für den Cole Slaw

100 g Naturejoghurt
100 g Mayonnaise
0.5 dl saurer Most, ohne Alkohol
200 g Rüebli geschält, in Streifen geschnitten
200 g Weisskabis, in Streifen geschnitten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Salatblätter
Burgerbuns, halbiert

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

776 kcal
68 g Eiweiss
38 g Kohlenhydrate
38 g Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Tipp

Schweinsschulter unbedingt in der Metzgerei vorbestellen.

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen. Gewürze für den Rub mischen und das Fleisch darin wenden. Gewürze gut andrücken.

2. Fleisch in Klarsichtfolie einwickeln und in einer Schüssel für ca. 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Tag Fleisch zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zimtstange, sauren Most und das Fleisch in einen Bräter geben. Deckel drauf und auf dem Gitter auf der untersten Rille in den Ofen schieben.

4. Nach ca. 4 Stunden Deckel entfernen und an der dicksten Stelle das Thermometer einstechen, sodass sich die Spitze in der Mitte des Fleisches befindet. Thermometer auf 90 °C einstellen und Fleisch ca. 3 Stunden weitergaren. Ganz wichtig: Wenn der Deckel entfernt wird, liegt die Temperatur des Fleisches schon relativ nah bei 90 °C und sinkt dann wieder um ein paar Grad. Das ist ganz normal, mit der Zeit steigt sie dann wieder an.

5. Das Fleisch in der ersten Stunde 2 bis 3 Mal mit dem Fond aus dem Bräter übergiessen. Ofen anschliessend geschlossen lassen.

6. Für den Cole Slaw Naturejoghurt, Mayonnaise, sauren Most, Karotten und Weisskabis in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern und kurz im Kühlschrank ziehen lassen.

7. Nach 3 Stunden hat das Fleisch ca. 90 °C erreicht. Den Braten aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann mit einer Gabel zerzupfen. Das Fleisch mit der BBQ-Sauce und etwas abgesiebtem Fond mischen.

8. Ein getoastetes Bun mit einem Salatblatt, Cole Slaw und Fleisch belegen und servieren.