



Pulled Pork Burger perfekt zubereiten



Der feine Unterschied.

 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 Rübli 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 einstecken, 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 übergossen. 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 abgeseibtem Fond mischen.
- 8 Ein getoastetes Bun mit einem Salatblatt, Cole Slaw und Fleisch belegen und servieren.