Pulled Pork mit Ananas-Chutney

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 7 h 35 min

Aktivzeit: 35 min

Marinieren: 1 Tag

Mittel



Zutaten

für 8 Personen

2 kg Hals vom Schweizer Schwein
1 Zimtstange
2 dl saurer Apfelmost, trüb, ohne Alkohol

Für den Rub

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

Ananas-Chutney

1 reife Ananas
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
2 Bio-Limetten
1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL brauner Zucker
1 TL Senfkörner
2 Nelken
2 EL Weissweinessig
Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot und Salat) enthält ca.:

622 kcal
48 g Eiweiss
24 g Kohlenhydrate
37 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Wir empfehlen, den Schweinshals am Stück in deiner Metzgerei vorzubestellen.

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen. Gewürze für den Rub vermischen, das Fleisch darin wenden und den Rub gut andrücken. Fleisch eng in Klarsichtfolie wickeln und in einer Schüssel für ca. 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag das Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Folie nehmen, zusammen mit der Zimtstange und dem sauren Most in einen Bräter geben und diesen mit Deckel auf der untersten Schiene in den Ofen geben. Für 4 Stunden garen.

3. In der Zwischenzeit Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Chili halbieren und entkernen. Limetten heiss waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch andünsten, Zucker zugeben und etwas karamellisieren. Ananas zugeben und unterrühren. Chili, Senfkörner, Nelken, Essig, Limettensaft und -schale zugeben. Alles bei milder Hitze ca. 20–25 Minuten geschlossen köcheln lassen. Regelmässig umrühren. Leicht salzen und zur Seite stellen.

4. Nach 4 Stunden Deckel des Bräters entfernen und an der dicksten Stelle ein Thermometer ins Fleisch stecken, sodass sich die Spitze in der Mitte des Fleisches befindet.

5. Nach weiteren 3 Stunden hat das Fleisch eine Kerntemperatur von 90 °C erreicht. Den Braten aus dem Ofen nehmen und für 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann mit zwei Gabeln vorsichtig zerzupfen. Pulled Pork mit dem Ananas-Chutney und geröstetem Brot servieren.

   Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.