Pulled Pork mit BBQ Rub sous-vide gegart

Gesamtzeit: 1 Tag 45 min

Aktivzeit: 1 h 30 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

800 g Schulter vom Schweizer Schwein, ohne Knochen
2 EL Olivenöl

Rub

2 TL Meersalz
2 EL Paprikapulver, scharf
2 EL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 Msp. Knoblauchpulver
2 EL brauner Zucker

BBQ-Sauce

1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
800 g reife Tomaten
3 EL brauner Zucker
3 EL Honig
1 Lorbeerblatt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chilipulver
1.25 dl Wasser
2 EL Apfelessig
1 EL Worcestershiresauce

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Salz

Süsskartoffeln

800 g Süsskartoffeln
1 EL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
1 TL Cayennepfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

774 kcal
54 g Eiweiss
68 g Kohlenhydrate
30 g Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Macht jeden Burger zum King

Als Alternative oder zum Verwerten von Resten kannst du das zerzupfte Fleisch als leckeren Patty-Ersatz im Burger servieren. Dazu passt ein feiner Coleslaw-Salat.

Zubereitung

1. Fleisch mit Olivenöl bestreichen.

2. Alle Zutaten für den Rub mischen und die Schweinsschulter damit kräftig einreiben. Fleisch in einen kochfesten Plastikbeutel geben und vakuumieren.

3. Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 59 °C aufheizen. Beutel mit Schweinsschulter hineingeben und abgedeckt 24 Stunden garen lassen.

4. Für die BBQ-Sauce den Stielansatz der Tomaten entfernen, Haut kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser übergiessen und 1 Minute ziehen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen und im Olivenöl goldgelb rösten. Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten mit anrösten. Restliche Zutaten der BBQ-Sauce dazugeben. Alles unter häufigem Rühren ca. 45 Minuten einkochen lassen, dabei häufig umrühren. Mit Salz abschmecken. Knoblauch und Lorbeer entfernen. Sauce in Einmachgläser füllen, verschliessen und abkühlen lassen.

5 Nach Ende der Garzeit der Schweinsschulter den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Fleisch mit der entstandenen Flüssigkeit in eine flache Form geben und im Ofen 45 Minuten knusprig braten.

6 In der Zwischenzeit Süsskartoffeln schälen, in mundgerechte Schnitze schneiden, mit Speisestärke in einen Beutel geben und gut schütteln. Öl, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel mischen, Süsskartoffeln hineingeben, alles gut mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die letzten 25 Minuten mit in den Ofen geben und knusprig backen.

7 Pulled Pork aus der Form nehmen, mit zwei Gabeln zerzupfen und nach Belieben mit dem Fleischsaft oder der BBQ-Sauce würzen. Süsskartoffeln dazu servieren.