

Pulled Pork

Zutaten | 6 Portionen

2,5 kg	Schweinenacken
1 EL	Paprikapulver rosenscharf
2 EL	Paprikapulver edelsüß
1 EL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 EL	frische oder getrocknete Zwiebeln fein gehackt
1 TL	Selleriepulver
½ TL	Currypulver
½ TL	Knoblauchpulver
1 EL	getrocknete Kräuter der Provence
3 EL	brauner Zucker
250 ml	Apfelsaft
150 ml	Gemüsebrühe doppelt konzentriert

Vorbereitungszeit: 15 Minuten; Kühlzeit: 24 Std.; Garzeit: 5 Std.

Zubereitung:

- Gewürze und Zucker gut vermischen.
- Am Vortag den Braten mit der Gewürzmischung-Zucker-Mischung gut einreiben und in eine Tüte geben. Luft herausdrücken, Tüte gut verschließen und im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.
- Am Gartag Apfelsaft und Gemüsebrühe mischen und in einen feuerfesten Behälter mit Deckel füllen. Den Braten mit evtl. Fleischsaft dazu geben, Deckel aufsetzen und alles mindestens für 5 Stunden mit einer Kerntemperatur von ca. 80 Grad im Backofen garen. Jeder richte sich bitte auch nach seinem Backofen. Hier gibt es große Unterschiede!
- Nach ca. 3 Stunden den Braten einmal wenden und die Sauce darüber gießen.
- Vor dem Servieren den Braten in kleine Stücke zupfen. Er sollte ganz zart und weich sein. Der Bratensaft zieht fast vollständig ins Fleisch.

Tipp:

Die Gewürzmischung kann auf Vorrat hergestellt und als Gillgewürz verwendet werden. Das Pulled-Pork lässt sich gut für Gäste vorbereiten und schmeckt prima als Burger mit Krautsalat serviert.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 490 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
1096 kcal	71,6 g	37 g	74,6 g	97,5 mg