

Rezept Pulled-Pork-Burger



Es empfiehlt sich aufgrund der langen Zubereitung die Doppelte oder Dreifache Menge des Fleisches zu nehmen und den Rest in kleinen Portionen einzufrieren!

Zutaten für 4 Personen:

| Für das Pulled-Pork benötigt ihr: | Für den Rotkohlsalat: |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1,3kg Nackenfleisch | 1 kleinen Kopf Rotkohl |
| 150ml Apfelsaft | 2 Äpfel |
| 3 TL Worcester Sauce | 2 EL Öl |
| 2 EL Honig | 2 EL Apfelsaft |
| 1 TL Salz | 2 EL Essig |
| 1 TL Paprika | 1 EL Honig |
| 1 TL Cayennepfeffer | 1/2 TL Salz |
| einen Schuß Essig | 1 Prise Pfeffer |

Zuerst aus Apfelsaft, Worcester Sauce, den Gewürzen und dem Essig eine Marinade anrühren. Das Fleisch wird nun in einer Auflaufform oder einer Edelstahlschale mit dem Dressing aufgespritzt. Falls keine Spritze vorhanden ist, könnt ihr das Fleisch auch einen Tag vorher in die Marinade einlegen und über Nacht luftdicht verschlossen im Kühlschrank einlegen.

Nun kommt das Fleisch bei 115 Grad über Nacht in den Backofen. Die Garzeit beträgt bei 2,5kg Fleisch etwa 11 Stunden.

Auch der Rotkohlsalat sollte einen Tag vorher zubereitet werden.

Hierfür schneidet ihr den Kohl halb durch und entfernt den Strunk. Der Rest wird gewaschen, in kleine Streifen geschnitten und in eine große Schüssel gelegt. Anschließend die Äpfel schälen, entkernen, in feine Stücke schneiden und dem Salat zufügen. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing anrühren und über den Salat geben. Alles nochmals gut durchmengen, abschmecken und mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

Am nächsten Tag schmeckt ihr den Salat noch einmal ab, zerrupft das mittlerweile gegarte Fleisch mit zwei Gabeln in kleine Stückchen und habt mit würziger Barbecuesauce einen leckeren Pulled-Pork-Burger.

Wir wünschen Guten Appetit!

