

## Pulled Pork aus dem Ofen



### Mit Niedertemperatur klappt es ...

Pulled Pork ist momentan sehr beliebt. Es liegt quasi voll im Trend. Eigentlich ist es nichts Neues. Haben wir früher in der Küche den Schweinebraten aus Versehen zu lange im Ofen gelassen, ergab das irgendwann mal einen zu weichen, "Rupfbraten". Dazu gab ´s vom Küchenchef eine auf den Hinterkopf, weil wir es vermässelt hatten. Das Fleisch haben wir dann mit Soße im Brötchen gegessen. Am liebsten war mir der Rupfbraten von Rinderbäckchen (also sozusagen Pulled Beef Bäckle).

Will man Pulled Pork fachgerecht zubereiten, muss eigentlich ein Smoker her. Das lang marinierte Fleisch gart und räuchert darin kontrolliert bis zu 20 Stunden. Aber so kompliziert muss es gar nicht sein.

### Die einfache Variante

Pulled Pork hausgemacht ist ganz einfach, braucht nur etwas Zeit. Damit es schön saftig bleibt muss es über Nacht bei niederer Temperatur in den Ofen. Bis es fast von selbst zerfällt. Dazu habe ich eine Version ausprobiert, die super geklappt hat. Hier die Rezeptur zum Nachmachen:

## Zutaten

### Für 8 Personen:

- 2 1/2 kg Schweinenacken, mit oder ohne Knochen
- 300 ml Bier oder Apfelsaft
- 100 ml Schweineschmalz
- 6 EL Barbecuegewürz
- 4 EL Gemüsebrühepulver
- 4 EL Honig
- 1 gestrichener TL Natron
- Extra: 8 Brötchen, Barbecuesauce, Rotkrautstreifen, grüner Salat, rote Zwiebelringe und Kräuterquark

## Zubereitung

**Am Vortag:** 1 TL Natron mit 4 EL kaltem Wasser verrühren und die Schweineschulter damit einreiben. 20 Minuten einwirken lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüsebrühepulver, das Barbecuegewürz und 4 EL Barbecuesoße mit dem Honig vermischen.

Mit dieser Mischung dann den Braten gut einreiben. 15 Minuten ziehen lassen.

Schweineschmalz leicht erwärmen und damit den Braten dick einstreichen.

Den Braten samt Marinade in einen großen Gefrierbeutel packen (oder Schüssel) und im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

**Am Tag der Zubereitung:** Den Schweinebraten aus dem Beutel nehmen und in eine ofenfeste Form geben. Die Marinade und das restliche Bier (oder Apfelsaft) hinzugeben. Den Deckel aufsetzen oder mit Alufolie gut abdecken. Tipp: wer einen Kerntemperaturfühler hat, sticht diesen in die Mitte des Fleisches ein.

Den Ofen auf 85 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Braten in den Ofen schieben (mittlere Schiene) und ca. 12 Stunden (über Nacht) im Ofen lassen.

Den Braten umdrehen, 200 ml Barbecuesoße (mit 100 ml Wasser) vermischt angießen und wieder gut verschließen. Dann die Temperatur auf 110°C hochheizen und weitere 3-4 Stunden garen. Hat der Braten eine Kerntemperatur von 85-88°C erreicht, ist er fertig.

Den Ofen ausschalten und den Braten in der Form ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Den Braten mit zwei Gabeln auseinanderpflücken und die Fasern in einer Form mit der Bratensoße und etwas Barbecuesoße vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mit Alufolie abdecken und bei 50°C im Ofen bis zum Verzehr warmhalten.

Zum Servieren das zerrupfte Fleisch im Brötchen mit Salatblättern, Zwiebelringen, Kräuterquark, Barbecuesoße und Rotkohlstreifen anrichten.

