



Pulled Pork

vom Schweinehals

Pulled Pork vom Schweinehals

Zutaten

Für 4 Personen

Pulled Pork

1,4	bis 1,8 kg	Schweinehals
3 EL		Rapsöl
Etwas		Salz
Etwas		schwarzer Pfeffer

Schmorflüssigkeit

250 ml		Tasse Hühner- oder Rinderbrühe
60 ml		Apfelessig
120 ml		Apfelsaft
2 EL		Worcestershiresauce
1		Zwiebel
1 Zehe		Knoblauch
2 TL		Paprikapulver (geräuchert)
1 TL		Salz
1 TL		schwarzer Pfeffer
1/2 TL		Chiliflocken, optional

Rub-Mischung

3 EL		brauner Zucker
2 EL		Paprikapulver (geräuchert)
1 EL		Salz
1 EL		schwarzer Pfeffer
1 TL		Knoblauchpulver
1 TL		Zwiebelpulver
1/2 TL		Cayennepfeffer, optional

BBQ-Sauce

125 ml		Ketchup
40 ml		Apfelessig
40 g		brauner Zucker
2 EL		Worcestershiresauce
1 EL		Senf
1 TL		Paprikapulver (geräuchert)
Etwas		Salz
Etwas		Pfeffer

Zubereitung

1. Schmorflüssigkeit zubereiten

Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Alle Zutaten für die Schmorflüssigkeit in einer Schüssel/Messbecher verrühren.

2. Rub herstellen und anwenden

Alle Zutaten für die Rub-Mischung in einer Schüssel vermischen. Den Schweinehals gleichmäßig mit der Rub-Mischung einreiben. Für ein intensiveres Aroma kann das Fleisch über Nacht abgedeckt im Kühlschrank mariniert werden.

Optional, Räuchern des Fleisches:

Das Fleisch auf einem Grill oder Räucherofen bei niedriger Temperatur (110–120°C) 2–3 h räuchern, um eine zusätzliche Rauchnote zu erzielen.

3. Langsames Garen

Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen. Den Schweinehals in einen Bräter legen, Schmorflüssigkeit hinzugeben und mit Alufolie oder einem Deckel gut verschließen. Das Fleisch langsam garen, bis es eine Kerntemperatur von etwa 94°C erreicht. Dies dauert in der Regel 8–10 h. An dieser Temperatur ist das Fleisch so zart, dass es sich leicht mit einer Gabel zupfen lässt.

4. BBQ-Sauce zubereiten

Während das Fleisch gart, alle Zutaten für die BBQ-Sauce in einem Topf vermischen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Sauce 20–30 min köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

5. Puled Pork fertigstellen

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann das Fleisch mit zwei Gabeln auseinander zupfen.

6. Servieren

Das gezupfte Fleisch mit der BBQ-Sauce vermischen und nach Bedarf nochmals abschmecken. Das Puled Pork auf Brötchen servieren oder als Hauptgericht mit Beilagen wie Coleslaw oder gebackenen Bohnen servieren.

Tipps

Das optionale Räuchern des Schweinehalses vor dem langsamen Garen im Ofen fügt eine köstliche Rauchnote hinzu, die perfekt mit der süß-würzigen BBQ-Sauce harmoniert.

Wir empfehlen einen ganzen Schweinenacken zuzubereiten, auch wenn die Menge zu viel für eine Mahlzeit sein wird, aber das Ergebnis bleibt bei Bratenstücken immer saftiger, umso größer das Fleischstück ist. Das übrige Fleisch kann man wunderbar am Folgetag z.B. für Sandwiches verwenden oder einfrieren.