



BBQ Pulled Pork – die schnellere Variante

Zutaten (für vier Portionen)

1 kg Schweineschulter, ohne Knochen, ohne Schwarte
5 EL grober Senf
4 Chili-Schoten
4 Zwiebeln
Ingwer
Knoblauch
5-6 Tomaten
1/2 Staudensellerie
270 ml Barbecue-Sauce
0,5 l Cola-Limonade

Gewürzmischung („Rub“):

Zwiebelpulver
Kümmel gemahlen
Knoblauchpulver
Paprikapulver edelsüß
Chilipulver (oder Cayenne-Pfeffer)
Selleriepulver
Sternanis
Rosmarin
Zucker, Salz, grober Pfeffer

4 Brötchen
1 rote Zwiebel (in feinen Ringen)
Spitzkohl (gehobelt)

Zubereitung (circa 45 Minuten - ohne Garzeiten)

Aus den Gewürzen eine Gewürzmischung herstellen, Sternanis dafür zerkleinern. Rosmarin fein hacken und zusammen mit recht viel Salz und Zucker untermischen. Nun zuerst großzügig Senf in die Schweineschulter „einmassieren“. Dann mit der Gewürzmischung ummanteln. Die Reste können später mit in die Form gegeben werden.

Grob gehackte Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Ingwer und geschnittenen Staudensellerie in eine Auflaufform (oder Bräter) geben. In dieses „Bett“ das Fleisch setzen und einen halben Liter Cola-Limonade hinzugeben. Anschließend bei 220 Grad im Backofen für eine Stunde von allen Seiten braun werden lassen. Zwischendurch drehen und falls nötig, Wasser nachfüllen. Danach das Stück in der Mitte durchschneiden und mit dem gesamten Inhalt der Auflaufform in einen Schnellkochtopf umfüllen. Topf verschließen, auf Druck bringen und 15 Minuten auf Druck halten. Abkühlen lassen, damit man den Deckel abnehmen kann. Das Fleisch sollte sich jetzt mit zwei Gabeln ohne Widerstand zerrupfen lassen. Nun die Barbecue-Sauce hinzufügen und gut durchrühren.

Das Gericht kann mehrere Stunden warmgehalten werden. Serviert wird das Pulled Pork auf einem Brötchen, das die Sauce wunderbar aufnimmt. Das Brötchen außerdem mit frischen Zwiebeln und gehobeltem Spitzkohl belegen.

Nährwerte pro Portion

798 kcal – 15 g Fett – 69 g Eiweiß – 93 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.