



pulled Pork

aus dem Ofenmeister

Zutaten:

- 2 kg Schweinehals ohne Knochen
- 4 EL mittelscharfen Senf
-
- **Außerdem:**
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 250 ml Ananassaft
- 200 ml Apfelsaft
- 100 g BBQ-Sauce
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- **für die Gewürzmischung**
- 2 EL Grillgewürz
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Knoblauchgranulat
- **Außerdem:**
- Burger-Brötchen
- BBQsauce
- nach Belieben Krautsalat



Zubereitung:

- Am Tag vor der Zubereitung das Fleisch zuerst trockentupfen, dann mit dem Senf einreiben.
- Alle Zutaten für die Gewürzmischung gut vermischen und das Fleisch damit gründlich einreiben.
- Das marinierte Fleischstück in eine Edelstahlschüssel geben (alternativ in einen Gefrierbeutel) und für mind. 20- 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Evtl. gelegentlich wenden.
- Am folgenden Tag das Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in etwas dickere Ringe hobeln/schneiden, dann im Ofenmeister verteilen, darauf das Fleisch setzen
- Ananassaft, Apfelsaft, BBQ-Sauce und das Gemüsebrühpulver gut verrühren, dann über das Fleisch und die Zwiebeln gießen.
- Im vorgeheizten Ofen **mit Deckel** bei 150 Grad **Ober/Unterhitze** auf unterster Schiene ca. 8 Stunden garen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- Nach den 8 Stunden das Fleisch aus dem Ofenmeister nehmen und kurz warmstellen. Die Soße pürieren, evtl. noch etwas abschmecken.
- Mit 2 Gabeln das Fleisch komplett auseinanderzupfen und mit der entstandenen Sauce vermischen.
- Gegessen wird das Fleisch bevorzugt auf einem Burgerbrötchen oder alternativ auch auf „normalen“ Sternsemeln. Wer mag kann auch noch BBQ-Sauce und Krautsalat mit auf die Semmel geben.

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎ 0151/11 22 71 21
✉ beate@saugquad-und-lecker.de

🌐 www.saugquad-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>