

Pulled Pork, zarter Schweinebraten aus dem Ofen - fast original, nur ohne Grill

für die leckeren Pork-Sandwiches - unglaublich zart und saftig, kann eingefroren werden

Am Vortag die Grillgewürzmischung mit 1 - 2 EL Zucker mischen, es muss schon süßlich schmecken. Ich nehme eine Mischung für Schwenksteaks, die 1 % Salz enthält und keine Aromen oder sonstige Zusatzstoffe, nur fein gemahlene Gewürze.

Mit dieser Mischung dann den Braten gut einreiben. Wichtig, dort wo das Fleisch aufgrund der Maserung Dellen und Ritzen hat, das Gewürz gut einarbeiten, je weiter innen, um so mehr Geschmack hat der Braten nachher. Dann in einen Gefrierbeutel geben und alle Luft rausdrücken.

Am Tag der Zubereitung den Ofen auf 110 - 130°C, je nachdem, wie viel Zeit man hat, vorheizen. 1 Stunde vor Beginn den Braten aus der Kühlung nehmen, er sollte Raumtemperatur haben.

Den Fruchtsaft, 1 - 2 EL Zucker und die wirklich konzentrierte Brühe (viel Brühpulver und wenig Wasser) mischen. Den Braten aus seiner Verpackung nehmen und alles, was sich darin befindet, in die Fruchtsaftmischung schütten. Wenn man eine Spritze für den Braten hat, etwas mehr zubereiten und den Braten damit "impfen", das macht ihn viel würziger und saftiger.

Diese Mischung in eine feuerfeste Schale füllen und unter den Braten in den Backofen stellen. Ziemlich mittig ein Bratenthermometer einstecken. Nun den Braten auf den Grillrost über die Schale mit der Fruchtsaftmischung legen, nicht zu hoch, eher unten im Backofen.

Ab und zu mal nachsehen, ob noch Flüssigkeit in der Schale ist, wenn nicht, einfach Wasser oder Saft oder Brühe, ganz nach Geschmack, nachgießen. Nach 3 - 4 Stunden, der Braten sollte schon eine Kerntemperatur von etwa 70°C haben, ist es lecker, wenn man ihn ab und zu mit der Flüssigkeit, die darunter steht, bepinselt oder begießt.

Nicht erschrecken, der Braten hat meist eine "Plateauphase", d. h. die Kerntemperatur, die ansonsten



Zutaten für 6 Portionen:

2 ½ kg	Schweinenacken, nicht ausgeschnitten, aber ohne Knochen
250 ml	Apfelsaft oder Ananassaft
150 ml	Gemüsebrühe, doppelt konzentrierte
3 EL	Zucker, gut ist brauner, weißer geht auch
4 EL	Gewürzmischung (Grillgewürz) nach Wahl
6	Brötchen
n. B.	Sauce (Barbecuesauce)
n. B.	Gemüse aus dem Glas (Pickels)
n. B.	Zwiebel(n), in Ringe geschnitten
n. B.	Blattsalat

Verfasser: Abacusteam

stetig steigt, bleibt lange, bis zu einer Stunde, auf demselben Niveau, geht manchmal sogar etwas runter, das ist normal. Aber bitte nicht die Temperatur erhöhen, sondern Geduld haben.

Hat der Braten, nach ca. 6 Stunden eine Kerntemperatur von 90 - 95°C (200°F), nimmt man ihn raus, wickelt in erst gut in Alufolie und dann in Handtücher. Am besten steckt man ihn in eine Kühlbox oder ins Bett (das hält prima warm). Dort sollte er mindestens eine Stunde ruhen - mehr schadet überhaupt nichts, man kann ihn auch drei Stunden warmhalten.

In dieser Stunde kann man sich prima um Beilagen und Soße kümmern. Ich gieße die Flüssigkeit aus der Schale einfach in eine Glasschüssel, damit ich sie später in er Mikrowelle noch mal erwärmen kann.

Nach der Ruhezeit die Verpackung öffnen, die gesammelte Flüssigkeit zu der anderen Soße geben und diese noch mal erhitzen und bereitstellen.

Den Braten mit zwei Gabeln auseinanderpflücken, sodass man das Fett wegnehmen kann und zerfaserte Fleischstücke erhält. Das Fleisch kommt in eine Schüssel und immer mal wird ein bisschen von der Soße drübergegossen. Dann mit Alufolie abdecken und bei 50°C im Ofen bis zum Verzehr warmhalten.

Will man Pork Sandwiches servieren, braucht man Brötchen oder das Sandwichbrot und ganz nach Belieben Salatblätter, Zwiebelringe, Gürkchen oder Pickels und ganz wichtig: die Lieblings-Barbecue-Soße. Mit dieser wird die Menge Fleisch, die man für ein Brötchen braucht, gemischt.

Bleiben von dem Fleisch Reste, kann man sie prima, so wie sie mit der Soße gemischt sind, einfrieren und in der Mikrowelle wieder erhitzen. Das tut der Qualität keinen Abbruch.

Das ist echtes Slow Food - und wird ganz, ganz zart und saftig. Und ganz easy für Gäste, weil es nicht auf eine Stunde ankommt und man alles schon vorher fertig hat.

Bei Stücken am Knochen erhöht sich die Garzeit auf 10 bis 12 Stunden.

Arbeitszeit:	ca. 30 Min.
Koch-/Backzeit:	ca. 7 Std.
Ruhezeit:	ca. 1 Tag
Schwierigkeitsgrad:	normal
Kalorien p. P.:	keine Angabe