



## Pulled Pork mit Krautsalat und Dip

### Was ist Pulled Pork?

Pulled Pork ist ein amerikanischer Barbecue-Braten, der bei niedriger Temperatur lange Zeit im heißen Rauch eines Smokers gart. Im Backofen wird Pulled Pork ebenfalls zur Delikatesse, nur ohne Grill- und Raucharomen. Die Zubereitung ist einfach, aber zeitaufwendig. Das Fleisch wird über Nacht in einer Gewürzmischung mariniert und dann für etwa zehn Stunden gegart. So wird es butterzart. Vor dem Servieren wird das Fleisch auseinandergezupft - daher kommt auch der Name Pulled Pork, wörtlich übersetzt gerissenes Schweinefleisch.

### Zutaten für den Braten (für etwa 10-12 Burger):

- 2-2,5 kg (ohne Schwarte) Schweinenacken
- 150 g brauner Zucker
- 2 EL gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Knoblauchpulver
- 4 EL mildes Paprikapulver
- 1 EL Chilipulver
- 2 EL Meersalz
- etwas Wasser
- etwas Apfelsaft
- einige Scheiben Ananas

Am Vortag Gewürze und Zucker gut vermengen und großzügig auf den Schweinenacken auftragen. Die Gewürze kräftig einmassieren, sodass sie gut haften bleiben und in das Fleisch einziehen können. Den Schweinenacken in Klarsichtfolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank stellen. 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und den Backofen oder Smoker auf 100-110 Grad erhitzen.

Den Schweinenacken aus der Folie wickeln, auf einen Gitterrost legen und in den Ofen schieben. Eine breite Schale oder ein tiefes Blech mit etwas Wasser füllen und unter den Braten stellen. Während der Garzeit tropft dort der Fleischsaft hinein. Den Schweinenacken zunächst 3-4 Stunden in Ruhe garen lassen, dann jede weitere Stunde mit dem Sud aus dem Backblech bepinseln. Wer mag, kann zum Sud noch etwas Fruchtsaft und Brühe gießen und ein paar Ananas-Scheiben hineinlegen.

Die Kerntemperatur des Fleisches immer wieder mit einem Bratenthermometer messen. Der Braten ist perfekt, wenn der Fleischkern nach etwa 10 Stunden die Temperatur von 90-95 Grad erreicht hat. Den Schweinenacken aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und mindestens ½ Stunde ruhen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und gegebenenfalls mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Braten auf ein Brett legen, mit den Händen oder Gabeln auseinanderziehen und das Fleisch in Stücke zupfen. Die Krustenstücke mit den anderen Fleischstücken leicht vermengen. Das Pulled Pork nach Geschmack mit etwas Sud übergießen und einer Prise Gewürzmischung bestreuen.

### Zutaten für den Krautsalat:

- 500 g Weißkohl
- 500 g Rotkohl
- 2 EL brauner Zucker
- 0,3 l Orangensaft

- 1 EL Himbeer-Essig
- 1 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Himbeer-Gelee
- 1 Prise Salz

Kohl in feine Streifen hobeln. Den Zucker in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Orangensaft und die anderen Zutaten für die Marinade hinzufügen. Den Sud etwa 5 Minuten sanft köcheln, dann lauwarm abkühlen lassen. Die Marinade zum Kohl geben, einige Minuten kräftig vermengen und einmassieren. Den Kohl einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

#### Zutaten für den Ananas-Tomaten-Dip:

- ½ Ananas
- 1 Dose (ca. 400 g) Cocktailtomaten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1-2 Chilischoten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die rohen Tomaten und die geschälten Zwiebeln würfeln. Die Chilischoten entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Die Dosentomaten mit Saft und die Zwiebeln hinzufügen. Alles verrühren, nach Geschmack die Chilischoten dazugeben und etwa 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Zutaten in eine Schüssel füllen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Fertigstellung:

Pulled Pork mit grünem Salat, Krautsalat und Ananas-Tomaten-Dip in ein rundes Weizenbrötchen geben.  
Alternative: Das Fleisch mit Salat, Soße und Weißbrot auf Tellern servieren.