

Pulled Pork, zarter Schweine-Braten aus dem Ofen

Für 4 Portionen

1,67 kg Schweinenacken	167 ml Apfelsaft	100 ml Gemüsebrühe
2 EL Zucker, braun	2,67 EL Grillgewürz	4 Brötchen
Barbecuesauce	Mixed Pickles	Zwiebel in Ringen
Blattsalat		

Am Vortag die Grillgewürzmischung mit 1-2 EL Zucker mischen.

Mit dieser Mischung den Braten gut einreiben. 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 die Luft rausdrücken.

Am Tag der Zubereitung den Ofen auf 110-130 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Stunde vor Beginn den Braten aus der Kühlung nehmen, er sollte Raumtemperatur haben.

Den Fruchtsaft, 1-EL Zucker und die Brühe (viel Brühepulver 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 würziger und saftiger.

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

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

Der Braten hat meist eine 'Plateauphase', d. h. die Kerntemperatur, die ansonsten stetig steigt, bleibt lange (bis zu einer Stunde) auf gleichem Niveau, geht manchmal sogar etwas runter. Daher nicht die Temperatur erhöhen.

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

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

Den Braten mit zwei Gabeln auseinanderpflücken, sodass man das Fett wegnehmen kann und zerfaserte Fleischstücke erhält. Das Fleisch in eine Schüssel legen mit Soße einpinseln. Dann mit Alufolie abdecken und bei 50°C im Ofen bis zum Verzehr warmhalten.

Tipps zum Verzehr:

Will man Pork Sandwiches servieren, braucht man Brötchen oder Sandwichbrot und ganz nach Belieben Salatblätter, Zwiebelringe, Gürkchen oder Pickels und ganz wichtig: die Liebling-Barbecue-Soße. Mit dieser wird die Menge Fleisch, die man für ein Brötchen braucht, gemischt. Bleiben von dem Fleisch Reste übrig, darf man sie einfrieren und in der Mikrowelle wieder erhitzen.

NN am 07. Oktober 2024