

# Schnelles Pulled Pork

## Für 4 Portionen

### Für die Marinade:

4 EL braunen Zucker	4 EL Senf	1 Tl Knoblauch-Pulver
1 EL Cayennepfeffer	1 EL gehackte Rosmarin-Nadeln	2 EL Paprika-Pulver
4 EL Salz	4 EL Pfeffer	2 EL Gewürz-Mischung
200 ml Ananas-Saft	2 EL BBQ Sauce mit Rauch-Aroma	2 EL Whisky
2 EL Honig		

### außerdem:

1 L Apfel-Saft	2 kg Schweine-Nacken
----------------	----------------------

Alle Marinade-Zutaten gut mischen, so dass eine dickflüssige Paste entsteht. Das Fleisch trocken tupfen und parieren, d. h. von groben Sehnen, Fett usw. befreien. Die Marinade in das Fleisch einmassieren und ca. 5 min. ziehen lassen. Falls eine Spritze vorhanden ist, Marinade auch in das Fleisch spritzen.

In einen Schnell-Kochtopf das marinierte Fleisch mit dem Apfel-Saft ca. 60 min. garen; danach herausnehmen, mit Alufolie abdecken und für 30 min. ruhen lassen.

(In dem nun vorliegenden Zustand kann man das Fleisch portionieren, um es einzufrieren.)

Anschließend wird das Pulled Pork mit 2 Gabeln im Braten-Saft in feine Fleisch-Fasern zerzupft.

NN am 19. Juni 2019