

Pulled Pork

Für 8 Personen

2 kg Schweine-Nacken (ohne Knochen)	6 El Barbecue-Gewürz	400 ml Ananas-Saft
400 ml Gemüse-Brühe	3 El brauner Zucker	200 ml Barbecue-Soße

Schweine-Nacken mit Barbecue-Gewürz großzügig bestreuen. Das Gewürz gründlich in das Fleisch massieren. Fleisch mit Klarsicht-Folie umwickeln und über Nacht kalt stellen. 2 Std. bevor das Fleisch in den Ofen soll, aus dem Kühlschrank nehmen.

Backofen auf 130°C vorheizen. Ananas-Saft, Brühe und Zucker mischen.

Das Fleisch auf einen Rost setzen und in die dickste Stelle das Braten-Thermometer einstecken.

Unter den Rost eine Auflauf-Form, die größer als das Fleisch ist, mittig zum Fleisch stellen.

Auflauf-Form mit 400 ml Ananas-Brühe-Mischung füllen und auf ein Blech geben. Unten in

die unterste Backofen-Schiene schieben; ca. 6 Stunden garen und das Fleisch alle 30 Min. mit

Ananas-Sud bestreichen. Falls zu wenig Sud in der Auflauf-Form ist, Sud nachgießen.

Sobald das Fleisch eine Kern-Temperatur von 90 Grad hat, ist es fertig.

Das Fleisch in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen eine Stunde ruhen lassen.

Inzwischen Braten-Sud in eine Schüssel füllen und mit der Barbecue-Soße mischen. Das fertige

Fleisch mit Gabeln zu Fasern zerpfeifen und in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

Tipp:

Damit das Fleisch auf der Zunge zergeht, ist eine hohe Kern-Temperatur extrem wichtig. Unverzichtbar dafür ist ein Fleisch-Thermometer.

NN am 07. Juli 2022