

Pulled Pork

Die BBC-Sauce:

- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- ½ TL Paprika
- ½ TL Cayenne Pfeffer
- 1 TL Rauchsatz
- 1 TL Balsamico Essig
- 2 EL Apelessig
- 3 EL Honig
- 2 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Raucharoma



Die Tomaten, Zwiebel, Apfel, Knoblauchzehen und Chillischote grob kleinschneiden und in einen Topf geben. Dann die restlichen Zutaten zugeben und 40 min köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und mit dem Pürerstab fein pürieren, dann abschmecken und nach Geschmack nachwürzen. Sollte schon recht scharf schmecken da sich die Schärfe auf dem Fleisch etwas abmildert.

Ich fülle die Sauce in Leifheit Einmachgläser ab, die ich vorher mit kochendem Wasser ausspüle und nach dem Erkalten der Sauce vakuumiere. Damit hält sich die Sauce ein paar Wochen im Kühlschrank.

Der Braten

Hier habe ich 1600g Braten vom Duroc-Schwein verwendet. Zuerst wird eine Salzlake gekocht:

500ml Wasser
50g Salz
2g Pfeffer
2g Paprika
1g Muskatnuss gerieben
2 St Knoblauchzehe

10min köcheln, fein durchsieben und abkühlen lassen.
150ml werden mit einer Marinierspritze in Abständen in den Braten gespritzt.



Dann kommt der Braten in einen Gefrierbeutel und der Rest der Lake hinzu. Den Beutel so verschließen das keine Luft mehr drin ist und der Braten komplett von der Lake umgeben ist. Mindestens 12, besser 24h im Kühlschrank ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden.

Die Salzlake riecht für mein Empfinden nicht besonders gut, davon aber nicht irritieren lassen.

Der Braten sollte vor der Zubereitung ca. 1h Aus dem Kühlschrank damit er Zimmertemperatur annimmt. Diese Zeit plus 9-10h für den Slow-Cooker bitte mit einplanen.

Nach dem auspacken und trockentupfen sieht es dann so aus.

Nun können die Vorbereitungen für den Slow-Cooker beginnen.

Ich habe einen 3,5L CrockPot in einfacher Ausführung.



2-3 Zwiebel und 2 Knoblauch-
zehen grob kleinschneiden

Mit einen scharfen Santoku-
messer geht das auch ohne
Tränen in den Augen...



Der Boden sollte bedeckt sein.
Jetzt kann das anbraten beg-
innen. Ich benutzte dafür eine
Schmiedepfanne und einen
5kw Gaskocher. Da meine
Küche ein normales Ceranfeld
hat habe ich einen zusätzlichen
Gaskocher der mit einer Gas-
flasche betrieben wird.



Zum anbraten benutze ich Butterschmalz, wenn es anfängt zu rauchen den Braten auflegen und von allen Seiten je 1-2min anbraten so dass einen leichte Kruste entsteht.

Nach dem anbraten etwas abkühlen lassen, damit man sich die Finger nicht verbrennt.

Nun rundrum mit körnigem Senf bestreichen und dann entweder nur mit Pfeffer, oder mit einem Rub nach Geschmack einreiben.

Ich habe hier Magic-Dust von Ankerkraut und den Bio-Gourmet Senf von Edeka verwendet. Beides Paleo-konform ohne chemische Zusatzstoffe.



Nach dem rubben siehts dann so aus und ist bereit für den Crock-Pot.

Den Braten auf die Zwiebeln in den Topf geben und noch 500ml Knochenbrühe angießen.

Die Knochenbrühe mache ich auch im Crock-Pot aus Mark und Sandknochen, die ich mit Suppengemüse min. 24h lang auskoche und dann auch in den Leifheit Einmachgläsern im Kühlschrank aufbewahre.

So ist immer etwas für das tägliche Tässchen Knochenbrühe bereit.

Die abgesetzte Fettschicht lässt sich prima zum braten verwenden.

Nach 8h auf Stufe Low sieht es dann im Topf so aus wie unten. Vorsichtshalber hab ich noch die Kerntemperatur gemessen, war perfekt bei 93°C.

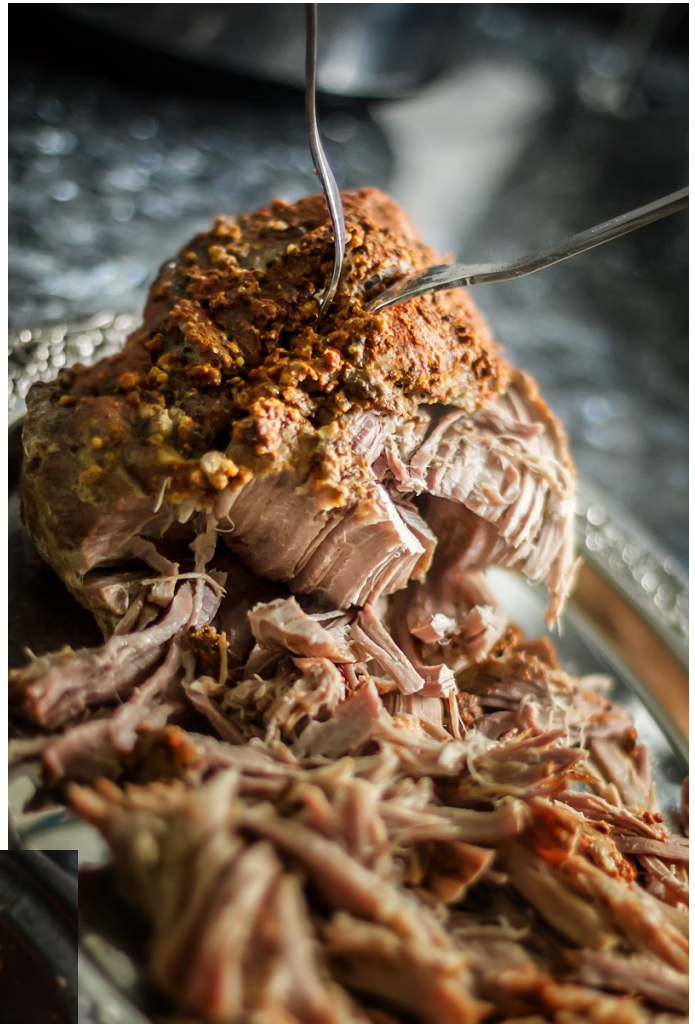


Der Braten kann nun einfach mit zwei Gabeln zerpfückt werden. Fällt schon fast von selbst auseinander.

Die Flüssigkeit aus dem Crock-Pot durch ein Sieb in einen Topf schütten, wird gleich noch gebraucht.

Das zerpfückte Fleisch kommt nun wieder vermengt mit 500ml BBC-Sauce in den Crock-Pot und soll ca. 1h auf Stufe High ziehen.

Das ist ausreichend Zeit um die Beilagen vorzubereiten.



Als Beilage gibt es gekochte Süßkartoffeln und Champignons mit Zwiebeln und Tomaten:

2-3 St	Süßkartoffeln
1 Schale	Cherrytomaten
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 Stück	Schalotten
2 Stück	Knoblauchzehen
1 kl. Stück	Schinken
1 Schale	frische Champignons
1 kl. Bund	Thymian

Die Pilze in Scheiben schneiden, Knoblauch und Schalotten fein hacken, Lauchzwiebeln längs halbieren und in 2cm Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln, Süßkartoffeln schälen und halbieren. Die Blätter vom Thymian zupfen und kleinhacken, dann über die Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken fein würfeln. Alles in Schälchen tun, so ist alles stressfrei zur Verarbeitung bereit.

Die Süßkartoffeln werden in dem Sud des Bratens ca. 30min gekocht. Falls der nicht ausreicht mit Wasser verdünnen.





Teller und Schüsseln zum servieren z.B. im Ofen mit 80° anwärmen.

Nach ca. 10min Kochzeit den Wok anheizen und erst den Speck anbraten, dann die Zwiebeln zufügen und die Hitze etwas runter regeln. Nun die Pilze zugeben und unter rühren braten bis sie anfangen zu schrumpfen. Dann die Tomaten zugeben und weiter unter rühren braten.

Mittlerweile sollten die Süßkartoffeln gar sein, kann mit einer Gabel geprüft werden. Die Gabel sollte sich leicht einstechen lassen.





Zeit zum servieren....



Die vorgewärmten Teller und Schüsseln aus dem Ofen nehmen, befüllen und servieren.

Nun bleibt nur noch:

Guten Hunger!

