

## Kochen

Jens Jakob

Mittwoch, 23.01.2019

### Pulled Pork Burger mit Weißkohlsalat

Für 4–6 Portionen

#### Zutaten

##### Für das Fleisch

- 1 EL BBQ-Gewürz
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 EL brauner Zucker
- 1 kg Schweinenacken ohne Knochen und Schwarte
- 2 EL Senf
- 2 mittelgroße Zwiebeln, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Worcestershiresauce
- 200 ml Apfelsaft
- 2 EL Weinessig
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 Stiele Petersilie

##### Für den Weißkohlsalat

- 600 g Weißkohl
- Salz
- 4 Möhren
- 6 EL Salatmayonnaise
- 300 g Naturjoghurt
- 4 TL Honig
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
- Pfeffer

##### Außerdem

- 4-6 Burgerbrötchen
- einige Salatblätter (z. B. Lollo Rosso)

#### Zubereitung:

1. Gewürz, Paprikapulver und Zucker mischen. Fleisch kalt abspülen, gut trocken tupfen.
2. Fleisch mit dem Senf gründlich einreiben. Den Gewürzmix rundum gleichmäßig aufstreuen.
3. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und alles gründlich durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.
4. Am folgenden Tag den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Fleisch aus dem Beutel nehmen und in einen nicht zu großen Bräter geben.
6. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Spalten schneiden und zugeben.
7. Worcestershiresauce, Apfelsaft und Essig in den Folienbeutel geben und die darin noch befindliche Senf-Würzmischung damit lösen.
8. Marinade zum Fleisch gießen. Zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben und ca. 5 Stunden garen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden und mit dem Schmorfond beschöpfen. Das Fleisch garen, bis es ganz zart und mürbe ist, sodass es sich mit einer Gabel fein zerzupfen lässt (englisch: to pull).
9. Inzwischen den Weißkohl putzen, abbrausen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen hobeln. Salzen und mit den Händen gut verkneten.
10. Möhren schälen, abbrausen, fein raspeln und unter den Kohl mischen.
11. Mayonnaise, Joghurt, Honig, Saft und Schale von der Zitrone unter den Kohl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde marinieren.
12. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Schmorfond nach Belieben passieren und etwas einkochen lassen.



13. Das Fleisch in feine Stückchen zerzupfen. Brötchen halbieren. Die Unterseite mit Salat belegen. Fleisch jeweils darauf verteilen, mit etwas eingekochten Schmorfond anrichten und den oberen Deckel darauflegen. Mit dem Krautsalat servieren und evtl. Petersilie dekorieren. Dazu passen Pommes frites oder Kartoffelchips.

**Tipps:** Noch aromatischer wird das Fleisch, wenn es am Knochen. Allerdings verlängert sich dann die Garzeit, um ca. 1-2 Stunden. Übrig gebliebenes Fleisch bleibt ca. 1 Woche lecker und passt als Brotbelag oder Salatzutat.

Für die Kartoffelchips: vorwiegend festkochende Kartoffeln (etwa 800 g für 4 Personen) in dünne Scheiben hobeln, wässern. Kartoffeln trockentupfen und im heißen Kokosfett bei ca. 160 Grad ca. 3 Minuten goldbraun frittieren.