Pulled Pork

Zartes, saftiges Fleisch, das förmlich auseinander fällt. Pulled Pork ist langsam geschmortes Schweinefleisch und gilt als die Königsklasse des amerikanischen BBQs. Beim Grillen verbringt das Fleisch bis zu 16 Stunden auf dem Rost, im Backofen gart es in rund fünf Stunden. Wer es besonders authentisch mag, mariniert das Fleisch zuvor mit einem sogenannten Dry Rub und übergießt es während des Bratvorgangs immer wieder mit einer Mop Sauce. Insgesamt kann die Zubereitung so 30 bis 40 Stunden dauern. Aber es lohnt sich – versprochen.



Pulled Pork | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (10 Portionen): 2 Kilo Schweinenacken am Stück ohne Knochen | 200 Milliliter Bier-Mop oder eine andere Mop Sauce | 100 Gramm Dry Rub | 60 Gramm Senf



Pulled Pork | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Stunden): 1. Schweinenacken erst mit dem Senf, dann mit dem Dry Rub einmassieren, sodass das Fleisch außen komplett trocken ist. 2. Fleisch in eine Box geben und für 24 Stunden im Kühlschrank lagern. 3. Ofen auf 130° Grad Ober/Unterhitze vorheizen. 4. Ein Bratenthermometer ins Fleisch stecken und den Schweinenacken auf einem Gitter in den Ofen schieben. Darunter eine Ofenform zum Auffangen der Säfte platzieren. 5. Den Schweinenacken während des Bratvorgangs immer wieder mit der Mop Sauce übergießen. 6. Sobald das Bratenthermometer 90 Grad anzeigt (Dauer je nach Fleischstück 4,5-5 Stunden), den Ofen ausschalten, kurz die heiße Luft raus lassen, die Ofentüre wieder schließen und das Fleisch eine Stunde ruhen lassen. 7. Fleisch vor dem Servieren mit zwei Gabeln auseinander zupfen.

Dazu passen hervorragend: Biersauce, South Carolina Mustard Sauce oder Feurige BBQ-Sauce und Süßkartoffel-Pommes! Natürlich kannst du dein Pulled Pork auch auf Burger-Brötchen essen. Jetzt noch mehr Beilagen für Pulled Pork, mehr amerikanische Rezepte und weitere Fleischgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 428 Kalorien | 26,4 Gramm Fett | 1,6 Gramm Kohlenhydrate | 38,4 Gramm Eiweiß