



Pulled Pork Burger

Zutaten

Für 4 Burger
(Fleisch für 8 Burger, Hälfte einfrieren, restliche Zutaten für 4 Burger)

Gratinform mit Deckel oder Alufolie
Klarsichtfolie

Pulled Pork:
1 kg Schweinsschulter (1 kg ergibt gegart ca. 680 g, für 8 Burger)

Marinade:
2 EL Ketchup
1 EL Senf
½ TL Zimtpulver
1 EL Salz
1 EL flüssiger Honig
1 TL Korianderpulver
1 TL Chiliflocken
1 TL Paprika edelsüss

0,5 dl Bratenjus
70 g BBQ Sauce

Salat für Burger:
150 g Rübli, in Julienne geschnitten
150 g Weisskabis, in Julienne geschnitten
3 EL Mayonnaise
3 EL Crème fraîche
Salz
1 Prise Kardamom

1 Handvoll Eisberg- oder anderer Blattsalat, in Streifen
1 kleine rote Zwiebel, in Streifen
4 Burger-Brötchen, halbiert

Zubereitung

Zubereiten: 25 Minuten
Koch-/Backzeit: 6 Stunden, 30 Minuten
Marinieren: 8 Stunden
Auf dem Tisch in 14 Stunden, 55 Minuten



1. Marinade: Alle Zutaten gut mischen. Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit Marinade einreiben, in Klarsichtfolie wickeln und über Nacht in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Backofen auf 120°C Ober- und Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft ca. 100°C). Fleisch in Auflaufform geben, mit Alufolie bedecken und auf dem Gitter auf der untersten Rille in den Ofen schieben.
4. 6½-7 Stunden zugedeckt garen. Mit einer Gabel testen, ob sich die Fasern leicht voneinander lösen. Wenn nicht, eine weitere ½ Stunde im Ofen lassen.
5. Braten aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Fleisch mit einer Gabel zerzupfen. 0,5 dl Bratenjus mit der BBQ Sauce vermischen. Die Hälfte des Fleisches mit der Sauce mischen, die andere Hälfte auskühlen lassen und einfrieren.
6. Salat: Rüeblli und Weisskabis mit Mayonnaise und Crème fraîche mischen, mit Salz und Kardamom abschmecken.
7. Die Brötchen auf einem Blech ca. 5 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze (Heissluft/Umluft ca. 160°C) im Ofen warm und leicht knusprig backen.
8. Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Salaten, Zwiebeln und Pulled Pork belegen.

Nährwerte

Ein Stück enthält: 614 kcal, 29g Eiweiss, 35g Fett, 47g Kohlenhydrate.