



Rezept für Pulled Pork

Dauer:

20 Min Zubereitungszeit

16 Stunden Koch- & Ruhezeit



Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 bis 2 kg Schweinenacken oder Schweineschulter

Zutaten für die Rub-Würzmischung

- 6 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Zucker
- 2 EL Salz
- 1 EL Cayennepfeffer
- 2 EL Pfefferkörner
- 2 EL Kreuzkümmel

Zutaten für die Injektionsmarinade

- 100 ml Apfelsaft
- 200 ml Wasser
- 2 EL Rub-Würzmischung
- 1 TL Worcestersauce

Zubereitung

Für ein Pulled Pork muss man das Fleisch vorbereiten. Dazu wird zuerst eine Würzmischung – das sogenannte Rub - zubereitet - hier ein traditionelles BBQ Rub Grundrezept:

- Dazu alle Rub-Zutaten miteinander vermischen. Die Zutatenliste kann je nach persönlichem Geschmack erweitert werden - beispielsweise mit frisch gemörserem Knoblauch, Nelken, Zwiebel, Curry und sogar Kaffee- bzw. Espressobohnen.
- Danach das Fleischstück mit Senf oder mit Öl einreiben und die frische Würzmischung großzügig verteilen bzw. das Fleisch damit einreiben, mit Frischhaltefolie umwickeln und über mehrere Stunden kaltstellen.

Gutes Pulled Pork wird zusätzlich unmittelbar vor dem Grillen gespritzt - ist zwar kein unbedingtes Muss, aber zum perfekten Pulled Pork gehört es dazu:

- Dazu die Zutaten der Injektionsmarinade gut vermischen und mit Hilfe einer Marinadenspritze, mehrmals, gut verteilt, in das Fleisch spritzen.



Grillen

- Die gleichmäßige Kerntemperatur ist das A und O eines guten Pulled Pork: Verwendet wird ein Barbecue Thermometer, um zunächst die erforderlichen 90 bis 92 Grad (=Kerntemperatur des Fleisches) zu erreichen und einzuhalten.
- Das Fleisch auf den bereits angeheizten Grill geben. Dabei ist zu beachten, dass das Fleisch indirekt gegrillt werden muss, also nicht direkt über der Glut liegt und der Deckel des Grills geschlossen wird.
- Im Griller (oder Backofen) sollte eine konstante Garraumtemperatur von ca. 110 Grad herrschen. Die Garraumtemperatur darf auf keinen Fall höher steigen, da sonst das Fleisch trocken und schwarz wird.
- Zuerst erreicht das Fleisch eine Plateauphase mit einer Kerntemperatur 70 bis 72 Grad, innerhalb der es einige Zeit verbleiben kann. Wer das Fleisch jetzt in Alufolie einpackt, verkürzt sowohl die Plateau-Phase auch die gesamte Garzeit.
- Am Anfang steigt die Kerntemperatur des Fleisches ziemlich schnell. Jedoch ab ca. 70 Grad dauert es dann schon mehrere Stunden bis die gewünschten 90-92 Grad erreicht sind – hängt natürlich auch von der Größe und Dicke des Fleisches ab.
- Wer will, kann im Abstand von 90 Minuten moppen - dazu wird eine BBQ-Soße großzügig auf das Fleisch aufgetragen.
- Die gesamte Grillzeit beträgt ca. 12-16 Stunden.

Pullen

- Ab 92 Grad Kerntemperatur kommt das Fleisch runter vom Grill. Das hängt natürlich auch vom Fleisch ab – wichtig ist dass das Fleisch zart ist. Daher kann es auch sein dass man es erst bei 95 Grad oder bereits bei 88 Grad vom Griller nehmen kann.
- Danach sollte das Fleisch etwa eine Stunde ruhen (am besten eingewickelt in Alufolie), bevor es mit zwei Gabeln gezupft, also gepullt wird.

Schnellere Variante: Pulled Pork aus dem Backofen

Schon nach etwa fünf Stunden Garzeit ist die schnellere Pulled-Pork- Variante fertig

- Das gewürzte Fleisch auf einem Backofengitter legen. Damit man den Bratensaft auffangen kann, sollte man unter den Rost, ein Backblech oder einen anderen Behälter, stellen bzw. platzieren.
- Nun das Fleisch auf dem Rost bei 130 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 120 Grad (Gas/Umluft), im vorgeheizten Backofen, garen. Die Gardauer hängt von der Fleischgröße ab. Wenn das Fleisch die Kerntemperatur von ca. 90-92 Grad erreicht hat, den Backofen ausschalten und das Fleisch noch für rund 60 Minuten im Backofen ruhen lassen.
- Damit das Fleisch keine zu starke Kruste bildet kann man es während dem Garen, auch mit einer Alufolie abdecken.
- Zum Schluss das Fleisch mit Gabeln zerzupfen und mit dem aufgesammelten Fleischsaft und etwas BBQ-Soße vermengen.

Nützliche Hinweise:

Ob Schweineschulter ohne Knochen oder Schweinenacken mit Knochen – als Resultat der Methode „Low & Slow“ wird gutes Fleisch vom Fleischer herrlich zart, mürbe und aromatisch. Anschließend kann es ganz leicht in kleine Stücke auseinander gezupft werden. Dabei verliert das Fleisch über den langen Garzeitraum kaum an Aroma – wohl aber an Gewicht - empfehlenswert sind Fleischstücke ab 1,5 Kilogramm Gewicht.

Klassisch wird das Fleisch als Sandwich oder Burger angerichtet. Als Beilage ist der Cole Slaw -Amerikanischer Krautsalat perfekt.

Falls etwas übrigbleibt, kann man das Fleisch auch problemlos am Folgetag verwenden oder auch einfrieren.