

Rezept

Pulled Pork Buns mit Rotkohl-Slaw

Ein Rezept von Pulled Pork Buns mit Rotkohl-Slaw, am 23.04.2024

Zutaten

Für das Fleisch:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 2 kg Schweineschulter (ohne Knochen) | 2 EL Öl |
| 350 ml klare Bio-Gemüsebrühe | 3 EL BBQ-Sauce (nach Belieben) |

Für den Rotkohl-Slaw:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1/2 Kopf Rotkohl | 1 große Möhre (120g) |
| Salz | 2 TL Zucker |
| 4 EL Weißweinessig | 4 EL Sonnenblumenöl |
| 2 TL Dijon-Senf | 1 TL Honig |

Außerdem:

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 24 kleine Brioche-Buns | BBQ-Sauce |
| 3 Handvoll zarte Spinatblätter | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt 1,2 kg Pulled Pork (für 24 kleine Buns) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

Für den Rub

- [Zum Pulled Pork Rub Rezept](#)
- Für das Pulled Pork das Fleisch trocken tupfen und in acht Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und rundherum gleichmäßig mit dem Rub bestreuen, den Rub mit den Händen kurz einmassieren. Das Fleisch zugedeckt mind. 1 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.
- Das Öl in einem Bräter (oder einem ofenfesten Topf) erhitzen. Das Fleisch portionsweise hineingeben und auf dem Herd bei mittlerer bis großer Hitze pro Seite ca. 2 ½ Min. anbraten, bis es braun ist. Angebratenes Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Den Backofen auf 160° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Wenn alle Fleischstücke angebraten sind, die gesamte Menge in den Bräter geben. Die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und den Bräter in den Ofen (Mitte) schieben. Das Fleisch ca. 2 Std. garen. Nach 2 Std. regelmäßig prüfen, ob noch Flüssigkeit im Bräter ist und ob das Fleisch durch ist. Bei Bedarf Wasser angießen und das Fleisch fertig garen. Die gesamte Garzeit beträgt meist ca. 3 Std.

5. Inzwischen für den Rotkohl-Slaw den Kohl putzen und längs durchschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Juliennestifte schneiden oder grob raspeln. Rotkohl und Möhre mit ½ TL Salz und dem Zucker ca. 2 Min. kneten, bis das Gemüse weicher ist. Essig, Öl, Senf, Honig und ½ TL Salz zu einem Dressing vermengen. Gemüse und Dressing verrühren, den Slaw mit Salz abschmecken und zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

6. Mit einer Gabel prüfen, ob das Fleisch fertig ist. Es soll sich sehr leicht teilen lassen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, kurz abkühlen lassen und mit zwei Gabeln noch heiß in kleine Stücke zupfen. Etwa 200 ml Bratensaft mit dem Pulled Pork vermengen, so wird es noch saftiger. Nach Belieben auch die BBQ-Sauce unterrühren.

7. Die Brioche-Buns halbieren, die Schnittflächen antoasten (mehrere zugleich am besten unter dem Backofengrill), mit Pulled Pork, etwas BBQ-Sauce, Spinatblättern und Rotkohl-Slaw füllen.