

Pulled Pork aus dem Bratschlauch

Zutaten

1 kg Schweineschulter oder Schweinebraten oder Rollbraten oder Putenbrust
250 ml BBQ-Sauce nach Wahl

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Koch/Backzeit: ca. 10 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

Wer mag, kann mit einer Marinadenspritze die BBQ-Sauce in das Fleisch gleichmäßig injizieren.

Das Fleisch etwas mit der BBQ-Sauce einreiben. Das Fleisch in einen Bratschlauch geben und diesen gut verschließen. Optional das marinierte Fleisch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den gefüllten Bratschlauch in eine Auflaufform legen und das Fleisch bei 90 °C 8-10 Stunden im Ofen (Umluft) garen lassen. Das Fleisch aus dem Bratschlauch nehmen (Vorsicht mit der heißen Sauce) und in eine Schale legen. Das Fleisch nun mit 2 Gabeln fein zerrupfen und mit der restlichen Sauce aus dem Bratschlauch vermengen.

Das Pulled Pork kann man mit einem leckeren Krautsalat auf einem Burger-Brötchen

genießen. Wahlweise kann man statt Schwein auch ein großes Stück Putenbrust verwenden. Das schmeckt auch sehr lecker und bleibt durch den schonenden Garprozess wunderbar saftig.