



Pulled Pork Bowl mit BBQ Kraut Curry-Mango

Zutaten für 4 Personen:

1-2 kg Schweinenacken oder Schweineschulter
3 EL Salz
2 EL brauner Zucker
2 EL Kümmel
2 EL Rosmarin
1 EL Senfkörner
1 EL Paprika
1 EL Knoblauchpulver
1 EL Zwiebelpulver
1 EL Curry
1 EL Cayenne- Pfeffer
½ Tube Hengstenberg Delikatess-Senf mittelscharf
1 Fl. Hengstenberg Essig des Jahres Superfrüchte
Gemüsebrühe (Verhältnis 1:1 zum Apfelessig)

2 Beutel BBQ Kraut by Mildessa „Sweet Golden“ Curry-Mango
500 g Basmatireis
8 KNAX Gewürzgurken scharf-würzig
4 Frühlingzwiebeln
1 Bund Koriander
40 ml Sesamöl
1 grüne Paprika
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Schwarzer Sesam nach Geschmack
Hengstenberg 1876 Smoked BBQ-Sauce



Schritt 1: Der Anfang

Für die Gewürzkruste des Fleisches– im Grilljargon heißt es „Trocken-Rub“ – rösten Sie alle Gewürze in einer beschichteten Pfanne 2 Minuten leicht an. Falls notwendig, zermörsern Sie die Masse anschließend nochmal.

Schritt 2: Das Fleisch vorbereiten

Waschen Sie das Fleisch, tupfen es trocken und schneiden Sie weißes Fett und die Silberhaut grob ab. Dann reiben Sie das Fleisch großzügig mit Senf und anschließend mit dem Rub ein. Wickeln Sie das marinierte Fleisch in Frischhaltefolie und legen es 12 Stunden in den Kühlschrank.



Empfohlene Produkte:



Schritt 3: Das Fleisch garen

Heizen Sie den Ofen auf 110 °C vor – falls möglich, kombinieren Sie Ober- und Unterhitze mit Umluft, ansonsten nutzen Sie nur Umlufthitze. Geben Sie die Brühe und den Essig in einen Bräter oder eine feuerfeste Schale. Der Essig verdampft während des Garens nach und nach und gibt dem Fleisch später ein besonderes Aroma. Wichtig: Stechen Sie ein Thermometer mittig in das Fleisch, bevor Sie es in den Bräter legen, denn oft sind die Temperaturanzeigen am Ofen ungenau. Wenn das Fleisch für die Gäste am Abend fertig sein soll, müssen Sie früh aufstehen: Bei 2 kg Fleisch beträgt die Garzeit circa 11 Stunden.

Schritt 4: Das Fleisch pullen

Bei 92 °C Kerntemperatur ist Ihr Fleisch fertig. Lassen Sie es nun noch etwa eine halbe Stunde in Alufolie ruhen – oder auch länger, wenn Ihre Gäste sich verspäten.

Schritt 5: Die Bowl vorbereiten

Zuerst entkernen und würfeln Sie die Paprika. Die scharf-würzigen Gewürzgurken schneiden Sie in Streifen. Vom Koriander pflücken Sie die Blätter ab und hacken diese fein. Den Basmatireis kochen Sie nach Packungsanweisung und verrühren ihn danach mit dem schwarzen Sesam. Fügen Sie noch im heißen Zustand Sesamöl, Koriander und schwarzen Pfeffer hinzu. Danach etwas ruhen lassen.

Schritt 6: Das BBQ Kraut

Zusammen mit der Paprika erhitzen Sie das BBQ Kraut by Mildessa „Sweet Golden“ Curry-Mango. Das beste Ergebnis erreichen Sie, wenn Sie die Paprika kurz scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und für 3-5 Minuten das BBQ Kraut mit in die Pfanne geben.

Schritt 7: Die Bowl füllen

Das Pulled Pork sollte inzwischen in Alufolie geruht haben. Nach dem Pullen des Porks richten Sie die Bowl an. Es entstehen drei „Inseln“: Pulled Pork, Sesam-Reis und BBQ Kraut by Mildessa „Sweet Golden“ Curry-Mango mit Paprika. Eine Bowl lebt auch von ihrer Optik. Dekorieren Sie die Bowl mit den scharf-würzigen Gewürzgurken, den Frühlingszwiebeln und geben Sie zum Abschluss noch ein bisschen von Ihrer BBQ-Sauce hinzu. (Wir empfehlen Ihnen die Smoked BBQ-Sauce von Hengstenberg 1876).