

## Unvergleichlich zart: Pulled Pork - Sous Vide gegart

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Std.

NIVEAU



Schweinebraten zerfällt, ist extramürbes Fleisch genau das Ergebnis, was wir anstreben. "Pulled Pork" ist das Zauberwort, das hier nur in Verbindung mit einem Sous-Vide-Garer fällt. Die Zubereitung dauert ein bisschen, ist aber besonders easy. Und das Ergebnis? Zartes Schweinefleisch, das quasi von selbst zerfällt. Aber mit 2 speziellen Pulled Pork Gabeln kannst du nachhelfen und die Fleischfasern problemlos zerpflügen. Und dann? Mit BBQ-Sauce würzen und ab auf den Teller damit. Oder einfrieren für den kleinen Fleisch-Hunger zwischendurch.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Gewürzmischung

1 Esslöffel Paprikapulver  
1 Esslöffel brauner Zucker  
1 Teelöffel Salz  
3 Senfkörner  
1 Prise(n) schwarzer Pfeffer  
2 Prise(n) Knoblauchpulver  
1 Prise(n) Oregano  
1/2 Teelöffel Koriandersamen  
1 Prise(n) Chiliflocken

#### Für das Pulled Pork

700 g Schweineschulter  
Gewürzmischung  
500 g Pommes frites  
BBQ-Sauce  
3 Frühlingszwiebeln

#### Besonderes Zubehör

Sous Vide Stick  
Vakuümierer  
Vakuümiertüten  
Bratenthermometer

- 1 -

Für die Gewürzmischung alle Zutaten gründlich miteinander vermischen.

- 2 -

Sous-Vide-Garer mit Wasser füllen und auf 74 °C temperieren. Fleisch mit der Hälfte der Gewürzmischung von allen Seiten einreiben. In einen Vakuümbeutel geben und vakuumieren.

- 3 -

Fleisch ins Wasserbad geben und ca. 16 Stunden garen lassen.

- 4 -

Backofen auf 150 °C vorheizen. Fleisch aus dem Vakuümbeutel nehmen und mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. Mit restlicher Gewürzmischung einreiben. Im Backofen ca. 3 Stunden garen. Sobald das Bratenthermometer 92 °C anzeigt, Braten herausnehmen und noch 20 Minuten ruhen lassen.

Während Mutti sich noch Sorgen machte, dass ihr

## Unvergleichlich zart: Pulled Pork - Sous Vide gegart

- 5 -

Pommes frites nach Packungsanleitung frittieren, auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Paprikapulver würzen.

- 6 -

Fleisch auf ein Brett legen. Mit 2 großen Gabeln in mundgerechte Stücke zerpfücken. BBQ-Sauce dazugeben und durchmischen, bis alles gut von Sauce benetzt ist. Mit Salz abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

- 7 -

Pulled Pork mit Pommes frites, Frühlingszwiebeln und BBQ-Sauce servieren.