

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork



Der Hype um Pulled Pork reißt nicht ab. Kein Wunder, denn saftiger und zarter kannst du ein Stück Schweinefleisch nicht auf den Teller oder zwischen deine Bun-Hälften bekommen. Von vielen als die „Königsdisziplin“ des Grillens bezeichnet, ist das Garen von Pulled Pork mit ein paar Tricks aber relativ simpel. Das einzige, was du brauchst, ist viel Zeit und etwas Erfahrung. Habe ich schon erwähnt, dass du viel Zeit brauchst? Ich zeige dir in diesem Guide Schritt für Schritt, wie du Pulled Pork klassisch auf dem Kohlegrill machst und stelle dir im Anschluss 6 weitere Garmethoden vor (Ofen, Slow Cooker, Sous Vide, Bratschlauch, Gasgrill und Smoker). Dazu gibt's haufenweise Tricks und Kniffe aus erster Hand, die dein gezupftes Schwein zu Hause unerreichbar lecker und dich zum Pitmaster am Grill machen.

Was ist Pulled Pork?

Pulled Pork ist zerzupftes Schweinefleisch, das bei niedriger Temperatur auf dem Grill bis zu 24 Stunden gegart wird. Anschließend ist es so zart, dass es mit den Händen einfach auseinandergezogen werden kann. Das Gericht ist mittlerweile so populär, dass sich der Begriff „Pulled“ als Synonym für das sehr langsame Garen bei niedrigen Temperaturen von zähen Cuts, wie Schweineschulter oder Nacken (engl. „Pork“) eingebürgert hat. Auch Pulled Beef wird bei uns immer populärer. Nach mehreren Stunden Garzeit ist das Fleisch so zart, dass man es einfach auseinanderziehen (engl.

„pull“) kann.

Traditionell wird Pulled Pork im Smoker oder Kohlegrill gegart. Diese Methode ist das Aushängeschild des „Southern Barbecues“. Der Begriff „Low & Slow“ steht für das langsame Garen bei niedrigen Temperaturen über einen sehr langen Zeitraum (Long Job). In den Südstaaten der USA ist Garen mit dem Smoker, der mit Holzscheiten befeuert wird, eine Kunst für sich, weshalb die Grillmeister (Pitmaster) den höchsten Respekt genießen.

Welches Fleisch eignet sich am besten?

Schweineschulter mit Knochen ist erfahrungsgemäß am besten für dein Pulled Pork geeignet. Alternativ kannst du Schweinenacken ohne Knochen benutzen. Beide Cuts sind nämlich wunderbar mit Fett und Bindegewebe durchzogen, die sich bei langer Garzeit und stetiger Hitze zu Kollagen umwandeln (ja, genau das Zeug, das die Promis sich ins Gesicht spritzen lassen). Das Fleisch bleibt dadurch saftig und kann so einfach auseinandergezogen werden.

Hier zahlt sich gute Qualität aus, denn hochwertige Fleischabschnitte verlieren wenig Flüssigkeit und Aroma. Das kann man von Discounterware leider nicht behaupten. Billig-Fleisch ist daher für Pulled Pork in der Regel nicht geeignet.

Du brauchst aber nicht übertreiben. **Ein gutes Stück Schwein von einem deutschen Hof reicht vollkommen aus. Der Unterschied zu edlen Stücken, wie Ibérico oder Duroc hält sich durch das lange Garen und die dominanten Aromen des Rubs in Grenzen. Hier deshalb nicht unbedingt unnötig Geld ausgeben.**

Der Gang zu deinem Metzger zahlt sich im Geschmack und deinen zufriedenen Gästen aber mehr als aus. Mein Tipp: Vorbestellen! Dein Metzger kann dich zu den Cuts zudem kompetent beraten.

Wenn du wissen möchtest, wo dein Cut genau herkommt, schau dir die Grafik an. So bekommst du einen besseren Eindruck, welches Stück bei dir eigentlich auf dem Grill landet.

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork



Teile vom Schwein

Pulled Pork vorbereiten

Trocken-Rub herstellen

Die Trockenmarinade ist essentiell für den Geschmack deines Pulled Pork, denn die krosse aromatische Kruste mischt sich beim Zerzupfen unter das saftige Fleisch und gibt die Geschmacksrichtung vor. Du kannst natürlich auch fertige Rubs kaufen, aber die schmecken lange nicht so gut, wie selbstgemachte.

Ich habe in der Springlane Testküche 3 Pulled Porks gemacht, von denen einer mit selbst zusammengestellten Gewürzen gerubbt war. Das war auch das Stück, das sofort alle war. Also Ärmel hochgekrämpelt und ab ans heimische Gewürzregal.



Trockenrub Mischung: Rosmarin, Salz, Cayennepfeffer, Zwiebelgranulat, Korianderpulver, Senfpulver, Cumin, Knoblauchgranulat, geräucherte Paprika, edelsüße Paprika, Pfeffer, brauner Zucker

Magst du es gerne scharf und würzig, gib einen großen Teil Chili oder scharfe Paprika in deinen Rub. Magst du es orientalisch, verwende Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Nelken. Das Schöne an einem hausgemachten Rub ist, dass du ihn deinen Vorlieben anpassen kannst. Dabei dürfen zwei Komponenten allerdings nie fehlen:

- Salz (würzt das Fleisch, zieht durch Osmose in die obere Fleischschicht ein und zerstört dort die

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

Eiweißverbindungen. Darüber hinaus wirkt es antibakteriell)

- Zucker (gibt einen Kontrast zu den aromatisch herben Gewürzen, da er karamellisiert und eine schöne Farbe/Kruste sowie ein leckeres Aroma gibt)

Wenn du dir unsicher bist, wie du deinen Rub herstellen sollst, probiere einfach mal meine „all-purpose“ Hausmischung aus.

Trockenrub-Mischung für 1-2 kg Fleisch

3 EL Salz

3 EL brauner Zucker

2 EL Kreuzkümmel

2 EL Koriandersamen

2 EL Rosmarin

2 EL geräucherte Paprika

1 EL Senfkörner

1 EL Knoblauchpulver

1 EL Zwiebelpulver

1 EL Madras Curry

1 EL Cayennepfeffer

½ EL Zimt

Gib alle Zutaten in eine beschichtete Pfanne und röste sie bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren an. Dadurch werden die ätherischen Öle freigesetzt und dein Rub schmeckt viel aromatischer. Gib anschließend alle Gewürze in einen Mörser und verarbeite sie zu einem Pulver.

Wichtig beim Rubben ist, dass du nicht sparst. Vielmehr muss das Fleisch von allen Seiten dick mit Rub bedeckt sein.

BBQ-Sauce herstellen

Eine Komponente fehlt noch zu deinem perfekten Pulled

Pork. Die BBQ Sauce. Auch hier kannst du natürlich zu einem fertigen Produkt greifen, wenn du möchtest. Doch hast du schon mal eine BBQ Sauce selbst eingekocht? Deine Küche füllt sich mit leckeren Aromen, der Topf mit der sämigen Flüssigkeit blubbert leise vor sich hin, während du stolz mit einem Bier in der einen und dem Kochlöffel in der anderen Hand rührend daneben stehst.

Glaub mir, es erfüllt dich mit Glück und Stolz, wenn du deine leckere BBQ Sauce das erste Mal in Gläser abfüllst.

Hier ist mein Rezept für eine fruchtig rauchige Sauce:

- 1 l Cola
- 400 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 150 ml Bourbon
- 70 ml Ketchup
- 20 ml Worcestershiresauce
- 18 g Dijonsenf
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 15 ml Apfelessig
- 12 g Honig
- 2 EL Liquid Smoke
- 1 EL geräucherte Paprika
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Chilipulver

Cola und Apfelsaft in einen großen Topf geben und auf mittlerer Hitze (sonst spritzt dir die Sauce beim Köcheln auf die Herdplatte und deine Küche sieht aus wie ein Splatter-Movie) auf die Hälfte reduzieren lassen. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze einreduzieren, bis eine leicht dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in Weckgläser oder eine sterile Ketchup Flasche umfüllen. (Lass deine Sauce nicht zu sehr einkochen. Wenn sie abgekühlt, zieht sie an und wird dickflüssiger. Kochst du sie zu sehr ein, hast du am Ende eher einen festen Brotaufstich)

Pulled Pork zubereiten

Jetzt hast du alles zusammen, ein einzigartig gutes Pulled Pork zu zaubern. Hier nochmal eine kurze Checkliste, was

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

du alles benötigst:

- 2 – 4 kg Schweineschulter oder Schweinenacken
- 200 – 250 g Trockenrub
- ½ Tube Senf
- 200-300 ml BBQ Sauce
- 0,7 l naturtrüben Apfelsaft

Besonderes Zubehör:

- Kugelgrill mit mindestens 57 cm Durchmesser
- Frischhaltefolie
- Alufolie
- Thermometer
- ½ Sack Kohle-Briketts
- 500g Woodchips (vorzugsweise Kirsch- oder Apfelholz)
mindestens 3 Stunden in Wasser eingeweicht
- 1 Bräter oder Aluschüssel

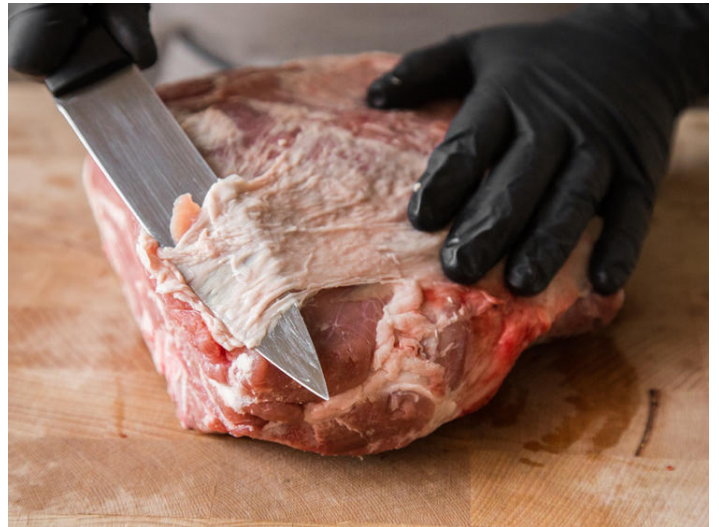
- 1 -

Und los geht die Schweinerei. Hole das Fleisch aus dem Kühlschrank und tupfe es mit Küchentüchern gründlich trocken.



- 2 -

Schnapp dir ein scharfes Messer und trimme das Fleisch. Schneide Silberhaut und grobes weißes Fett außen ab. Stich dazu das Messer in der Mitte der Silberhaut ein und ziehe sie in langen Bewegungen zu einer Seite heraus. Nimm das lose Stück in die Hand und schneide die Haut zur anderen Seite ab.



So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork



Panieren von Fett und Silberhaut

Flüssigkeit injizieren (optional)

Einige Profi-Griller schwören auf das Injizieren von Flüssigkeit, bevor das Schwein auf den Grill kommt. Zum einen kannst du eine fruchtige Flüssigkeit, wie Apfelsaft, Cidre etc. einspritzen, die dein Fleisch zusätzlich von innen saftig hält. Zum anderen kannst du deinen Cut schon ein paar Tage vorher mit einer leichten Pökellake versehen, die das Fleisch nach mehreren Tagen von innen mürbe macht.



Mischung mit naturtrübem Apfelsaft und Cidre

Jetzt kannst du den Hobby-Mediziner in dir entfesseln. Ziehe die Spritze mit Flüssigkeit voll und stich alle 3 cm die Nadel tief ins Fleisch. Drücke nun langsam die Spritze, während du die Nadel gleichzeitig langsam herausziehst.

So verteilt sich die Flüssigkeit gleichmäßig in allen Fleischschichten.



Injektion mit Apfelsaft/Cidre Mischung

Lege dein Schwein vorher auf jeden Fall in einen Bräter, da einiges an Flüssigkeit danebengeht oder herausläuft. Die restliche Flüssigkeit kannst du direkt in die Tropfschale für den Ofen geben (bei Pökellake nicht empfehlenswert).

Rub auftragen

Jetzt geht's ans Rubben. Gib eine gute Portion Senf auf das Fleischstück und schmiere es gründlich von allen Seiten ein. Der Senf dient als Kleber, damit die Gewürze gut haften bleiben. Du kennst das Prinzip vom Panieren. Erst Ei, dann die Panade. Massiere den Senf gut ein, damit später in jedem Winkel der leckere Rub kleben bleibt.

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork



Pulled Pork wird gründlich mit Senf eingeschmiert

Verteile deine favorisierte Gewürzmischung großzügig auf dem Fleisch und massiere die Gewürze gründlich ein.



Trockenrub wird auf das Pulled Pork geschüttet



Gerubbt Pulled Pork

Gut einpacken

Schneide dir 3-4 lange Streifen Klarsichtfolie ab und wickle das gerubbt Fleisch fest ein. Nimm ruhig etwas mehr Folie, da der Rub im Kühlschrank ziemlich feucht wird und ausgelaufene Fleischsäfte im Kühlschrank ordentlich Arbeit machen. Alternativ kannst du das Stück natürlich auch einvakuumieren.



Eingepacktes Pulled Pork. Bereit für den Kühlschrank

Fertig umwickelt geht dein Pulled Pork in spe für 12 – 24 Stunden in den Kühlschrank.

Kohlegrill vorbereiten

Es gibt mehrere Möglichkeiten, deinen Grill auf 100-110 °C einzustellen. Der Schlüssel sind die Anzahl der brennenden Briketts und die Luftzufuhr am Grill.

- Beim **Bullseye** legst du deinen Grill mit Briketts aus. 3-4 glühende Briketts kommen in die Mitte und entzünden die Briketts drumherum. In einem Kamado grill ist das die einfachste Methode, da man mit der präzisen Luftzufuhr die Temperatur fast aufs Grad genau steuern kann. In einem Kugelgrill ist das schon etwas schwieriger, denn du weißt nie genau, wie viele Kohlen entzündet werden.
- Die **50:50 Methode** ist bei Grill-Pros sehr gängig. Eine Hälfte wird mit Briketts ausgelegt. Auf die freie Seite

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

wird das Grillgut gelegt. Allerdings trifft bei dieser Methode die Strahlungshitze auf die der Glut zugewendeten Bratenseite. Das hat zur Folge, dass eine Seite schneller gegart wird als die andere. Abhilfe schaffen eine Backstein-Barriere oder ein Smokenator Einsatz für den Kugelgrill.

Die **beste Methode**, wenn du noch nicht so viel Erfahrung mit den Einstellungen deines Kohlegrills hast oder einfach wenig Arbeit haben möchtest, ist ein **Minion-Ring**. Hierzu legst du einen Brikett-Ring im Grill. Gestartet wird das Barbecue mit 5-8 durchgeglühten Briketts.

Die Vorteile dieser Methode:

- Du musst keine Kohlen nachlegen
- Die Temperatur bleibt relativ konstant, da immer nur 5-9 Briketts brennen
- Es entstehen keine extremen Zündphasen, bei denen die Temperatur im Grill steigt, da die brennenden Briketts ihre Nachbarn langsam vorheizen
- Du kannst die Woodchips für die 1. Räucherphase schon zu Anfang in Abständen auf den Ring legen und musst nicht ständig den Deckel öffnen und nachlegen
- Ein gut gelegter Minion-Ring hält die Temperatur bis zu 18 Stunden konstant

Lege einen Ring aus Briketts am Rand des Kohlegitters. Lehne dazu jeweils zwei Briketts aneinander und toppe es mit einem weiteren Brikett. So legst du deine Brikettdominoreihe im gesamten Grill aus.



Minion Ring im Kugelgrill

Sei sorgsam und achte darauf, dass sich die Briketts immer berühren und keine Lücken entstehen. Andernfalls kann die Glut nicht weitergegeben werden und der Grill geht aus.



Achte darauf, dass zwischen den Briketts keine Lücken sind

Gib in Wasser eingeweichte Wood-Chips auf die Briketts. Die ersten 2-4 Stunden sind wichtig für das Fleisch. In dieser Phase nimmt es am meisten Rauch auf. Mehr als 2 Räucherphasen sind also nicht nötig.

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork



Apfel Wood-Chips werden auf die Briketts gelegt

Glühe 4-6 Briketts mit Hilfe einen Anzündkamins durch und lege sie an den Anfang deines Minion Rings.



Minion Ring wird mit durchgeglühten Briketts gestartet

Führe dein Thermometer durch den oberen Luftschlitz (so schließt der Deckel perfekt). Gib das Rost mit dem gerubbten Pulled Pork aus dem Kühlschrank hinein (natürlich ohne Folie), stecke das Thermometer in die Mitte des Bratens, schließe den Deckel und kontrolliere ab und an die Temperatur im Grillraum.



Pulled Pork im Kohlegrill

Stelle einen Bräter oder eine Aluschüssel in die freie Mitte zwischen die Kohlen und fülle sie mit heißem Apfelsaft. Füllst du kalte Flüssigkeiten in die Schale, braucht es Zeit und Energie, um den Schaleninhalt zu erwärmen.



In der Mikrowelle erhitzter Apfelsaft

Die Schale hat mehrere Aufgaben:

- Die Flüssigkeit hält die Luftfeuchtigkeit im Grill konstant und begünstigt den Umlufteffekt
- Fleischsäfte und Fett tropfen nicht in den Grill, sondern werden von der Schale aufgefangen. Den Sud kannst du später unter dein gezupftes Schwein geben

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

Kugelgrill regulieren

Schließe den Deckel. Die untere Öffnung sollte zu drei Vierteln geschlossen sein. Die obere Öffnung schließt du so weit, bis nur noch ein Bleistift gerade so dazwischen passt. Gib dem Grill 10 Minuten Zeit und checke dann die Temperatur. Zeigt das Deckelthermometer unter 100 °C, öffne die untere Zufuhr 2-3 cm. Ist es zu heiß im Grill, schließe die untere Zufuhr wenige Zentimeter.

Jede Feineinstellung, die du vornimmst, braucht ca. 10 Minuten, bis der Effekt am Thermometer sichtbar wird. Falls du nachjustierst, benutze ausschließlich die untere Öffnung. Die Deckelöffnung bleibt so, wie sie ist. Also erstmal abwarten.



Checke die tatsächliche Temperatur. Liegt sie zwischen 100 °C und 120 °C kannst du loslegen

Steht deine Temperatur stetig zwischen 100 °C und 120 °C, stich ein Thermometer mittig ins Fleisch (weit weg vom Knochen, wenn du einen Cut mit Knochen verwendest), lege es mittig auf den Rost über die Tropfschale, schließe den Deckel und mach es dir gemütlich.



Pulled Pork ist bereit zum Garen

Pulled Pork ist ein Gericht, das dir ein paar Fehler verzeiht. Sollte dein Grill kurzzeitig auf 130 °C oder 140 °C steigen, ist das nicht ganz so schlimm. Reguliere die Hitze aber schnellstmöglich.

Jetzt hast du vor allem eines: Zeit! Mach die Wäsche, sortiere endlich mal die ganzen einzelnen Socken in der Schublade, bring den Müll raus, räum die Garage auf oder übe für deine nächste Karaoke-Party. Geduld junger Grashüpfer, Geduld.

BBQ Legende Meathead Goldwyn bringt den Prozess des Pulld Pork Garens auf den Punkt: „Du schmeißt früh morgens den Grill an und hast einen Kaffee in der Hand. Du wartest und wartest und wechselst zu Bier. Wenn es Abend geworden ist und deine Gäste kommen, wechselst du mit ihnen zu Bourbon!“.

Fast geschafft

Nach ca. 14 – 18 Stunden hast du es fast geschafft. Hat dein Schwein eine **Kerntemperatur von 92 °C** erreicht, öffne den Deckel und schau dir die Schönheit auf dem Grillrost an.

- Das Fleisch ist um ca. 30 % geschrumpft
- Die Kruste außen ist kross und trocken
- Es hat eine sehr dunkle Farbe bekommen (hast du es auf einem Gasgrill oder Gasmoker zubereitet, kann die Farbe auch glänzend pink sein)

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

- Wenn du mit dem Finger leicht draufdrückst merkst du, dass es unglaublich weich ist



Fertig gegrilltes Pulled Pork

Nimm das Fleisch vom Grill, wickle es in 2 Lagen Alufolie ein und lass es mindestens 30 Minuten ruhen.

Setze das Fleisch in einen Bräter oder auf ein hohes Blech und der Spaß kann beginnen. Nimm dir zwei Gabeln und ziehe das Fleisch auseinander. Noch mehr Action hat das Ganze mit speziellen Pulled-Pork-Claws. Einmal so fühlen wie Wolverine und mit deinen Krallen zerhäckseln, was dir in den Weg kommt. Den Spaß hast du dir nach der ganzen Arbeits- und Wartezeit mehr als verdient. Also los, entfessele das Tier in dir!



Pulled Pork wird endlich gezupft

Du kannst dein Pulled Pork pur genießen oder für

maximalen Geschmack das zerrupfte Fleisch mit BBQ-Sauce und einem Schuss Flüssigkeit aus dem Grill-Bräter vermengen.

Die Kerntemperatur steigt nicht mehr! - Was sind Plateau-Phasen?

Ich war aufgeregt wie ein kleines Kind an Weihnachten, als ich mein erstes Pulled Pork auf dem alten Kugelgrill meiner Eltern im Garten zubereitet habe. Ich stand fast die ganze Zeit ungeduldig daneben und habe das langsam aber stetig steigende Thermometer beobachtet (da war die Redewendung „sich die Beine in den Bauch stehen“ Programm). Nach ein paar Stunden bei ca. 66 °C bewegte sich gar nichts mehr. Die erste Plateauphase (engl. Stall oder Zone) war erreicht.

Doch keine Panik, das ist ganz normal. Widerstehe dem Drang, die Temperatur am Grill oder Ofen hochzustellen. Auch hier ist Geduld gefragt. Wenn du nicht wie angespannt an den Nägeln kauend den Grill bewachen willst, lies ein Buch oder bügle die Wäsche. (Dein Partner wird sich freuen und dir daraufhin öfter vorschlagen, mal wieder Pulled Pork zu machen. Klassische Win-Win Situation.)



Das lange Warten zahlt sich aus. Gib dem Fleisch Zeit. Nur so wird es unglaublich zart und saftig

Ein zweites Wärmeplateau wirst du nochmals bei ca. 75-82 °C beobachten können. Auch hier einfach geduldig abwarten.

Kollagen vs. Schweiß? – Fälschlicherweise ist in mancher

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

BBQ Lektüre noch das Märchen nachzulesen, dass die Plateauphasen durch den hohen Energieaufwand zustande kommen, wenn sich die Fette bei ca. 60 °C in weiches Kollagen oder Gelatine umwandeln. In anderen Büchern steht, dass die Energie gebraucht wird um die langen Protein-Ketten aufzubrechen etc. (dadurch verlieren Fette jegliche Bindung und dein Fleisch wird butterzart und mit der Hand zerzupfbar).

2010 fanden Prof. Blonder (Wissenschaftler am College in Boston) und Koch Nathan Myhrvold (Autor „Modernist Cuisine“) unabhängig voneinander heraus, dass **die Plateauphasen einzig und allein durch die entstehende Verdunstung der Flüssigkeit auf dem Fleisch zustande kommen**. Wenn die Hitze im Fleisch steigt, ziehen sich die Fleischfasern zusammen, der Fleischsaft wird herausgedrückt und bildet eine Art nasses Hitzeschild an der Fleischoberfläche. Von außen sieht es so aus, als würde das Fleisch schwitzen (was es natürlich nicht kann, da Fleisch keine Poren besitzt).

Die Energie (Hitze) im Grillinnenraum wird nun erst einmal dazu gebraucht, die Flüssigkeit auf dem Fleisch verdunsten zu lassen. Die Transformation vom flüssigen in den gasförmigen Aggregatzustand kostet unglaublich viel Energie und ist um einiges aufwendiger, als feste in flüssige Bestandteile umzuwandeln. Das kann also etwas dauern. Ist der letzte Tropfen verdunstet, widmet sich die Hitze wieder dem Garen deines Schweins und das Thermometer steigt heiter weiter.

Luftfeuchtigkeit und Luftströmung (Umluft) sind auch ein wesentlicher Faktor, um die Plateauphasen zu verkürzen. Eine hohe Luftfeuchtigkeit im Grill (wie bei elektrischen oder Water-Smokern) erzeugt weniger Oberflächenverdunstung (da das Luftfeuchtigkeitslevel weitaus höher ist) und dadurch auch viel kürzere Plateauphasen.

Ein starker und konstanter Luftstrom erzeugt eine effiziente Luftbewegung (Konvektion) und beschleunigt den Verdunstungsprozess (perfekt geeignet ist die Düse in Pelletgrills). **Du kannst auch bei 70 °C Kerntemperatur fest Alufolie um den Braten schlagen (Texas Crutch)**, das Fleisch ist dann schneller gar aber meiner Erfahrung nach etwas trockener.

Aber warum die Plateauphasen unbedingt verkürzen? Sie bringen einige Vorteile:

- Das Fleisch behält eine gleichmäßige Temperatur
- Durch die lange Garzeit haben Fett und Bindegewebe viel Zeit zu gellieren
- Das Fleisch wird gleichmäßig gegart
- Durch die Verdunstung auf der Oberfläche bekommst dein Pulled Pork eine leckere würzige Kruste

Lust auf Mopping?

Im Süden der USA ist Mopping eine große Sache. Nicht zu verwechseln mit Mobbing. Das ist ... ach, lassen wir das. **Gemeint ist das Einpinseln des Fleisches mit einer Flüssigkeit, die meistens auf Fruchtsaft- und BBQ-Saucen Basis basiert.** Mopping-Pinsel sehen aus wie ein Minatur-Wischmop. Allerdings zieht die Mopping-Sauce nicht ins Fleisch ein und dient nur der Behandlung der äußeren Kruste.

Damit du kein Mopping-Opfer wirst, beachte ein paar Dinge:

- Fange erst nach der 1. Plateauphase an zu moppen (also ca. ab 76 °C)
- Weniger ist mehr. Wiederhole das Mopping höchstens alle 90 Minuten, wenn überhaupt
- Zu viel Mopping-Sauce überdeckt den leckeren Trockenub
- Das Öffnen des Deckels und die kalte Flüssigkeit verlängern den Garprozess und die Plateauphasen
- Die Kruste weicht auf. Das Auftragen deiner Mopping-Flüssigkeit weicht die bestehende Kruste auf und es dauert länger bis die neue Schicht getrocknet ist. Du kannst nach dem Erreichen der perfekten Kerntemperatur dein Pulled Pork nochmal kurz über der direkten Glut anknuspern oder du benutzt einen Lötbrenner dafür
- Sei sparsam. Trägst du zu viel Flüssigkeit auf, läuft sie in

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

die Aluschale und reißt bereits bestehende Aromen mit sich

- Verwende eine dickflüssige Sauce, in die du ggf. Apfelsaft einrührst (Texas Mop). Der Mop läuft nicht direkt vom Fleisch und der enthaltene Zucker kann auf der Oberfläche karamellisieren

Weiterer Vorteil des Moppings: Es sieht einfach gut aus, wenn du am offenen Grill stehst und mit expressiver Pinselführung den BBQ-Picasso mimst.

6 Alternativen zum Kohlegrill

Man hat nicht immer Zeit, Platz oder das richtige Wetter, um seinen Kohlegrill draußen aufzubauen. Das ist auch überhaupt kein Problem, denn hier kommen 5 alternative Methoden um saftiges Pulled Pork herzustellen.

Pulled Pork aus dem Ofen

Auch in deinem Ofen kannst du wunderbar zartes Pulled Pork zubereiten. Die Vorbereitung des Schweine-Cuts bleibt dabei gleich. Fülle einen Bräter mit heißem Apfelsaft oder Wasser (ca. 0,7 l) und stelle ihn auf den Ofenboden. **Heize deinen Ofen auf 100 °C bis 110 °C vor.** Am besten funktioniert Ober-/Unterhitze + Umluft. Ist dieses Ofen-Feature bei dir zu Hause nicht einstellbar, stelle normale Umluft ein. Der Ventilator verteilt die Hitze und Luftfeuchtigkeit im Ofen und hilft somit beim gleichmäßigen Garen.

Stecke ein Thermometer mittig ins Fleisch (hast du einen Cut mit Knochen, stich die Nadel weit entfernt ein, da der Knochen kühler ist und du dich sonst an der falschen Temperatur orientierst). Lege das Pulled Pork mittig auf den Ofenrost und schiebe es in den Ofen. Die Schale mit der Flüssigkeit sollte direkt darunter stehen, um tropfende Fleischsäfte aufzufangen.



Pulled Pork im Ofen

Jetzt hast du Zeit dein Auto zu waschen, das Haus neu zu streichen oder alle Vokale in der aktuellen Tageszeitung anzumalen. **Ein Stück von 2 kg bei 110 °C hat bei mir 11 Stunden gedauert.**

Ist die Kerntemperatur von 92 °C erreicht, kann das Schwein aus dem Ofen. Wickle es doppellagig in Alufolie ein und lege es zum Ruhen 30 Minuten an einen warmen Ort.

Jetzt kann gepulled werden. Nimm 2 Gabeln oder Pulled Pork Klauen und tob dich richtig aus. Wenn du möchtest, verfeinere das fertige Fleisch mit BBQ-Sauce und Flüssigkeit aus dem Bräter.



Pulled Pork aus dem Ofen

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

Slow Cooker Pulled Pork (Crock Pot)

Eine schnelle und unkomplizierte Lösung für ein saftiges Pulled Pork ist ein Slow Cooker. Da im Schongarer unterm Siedepunkt gegart wird, kann auch nichts anbrennen. Außerdem ist er energiesparender als ein Backofen.

Wie du darin ein saftiges Pulled Pork zauberst, erfährst du hier:

Pulled Pork im Bratschlauch

Ja, auch in Omas Lieblingsküchenutensil ist es möglich, ein fantastisches Pulled Pork zu zaubern. Bereite auch hier das Fleisch ganz normal vor. **Heize deinen Backofen bei Ober-/Unterhitze + Umluft auf 100 °C vor (alternativ funktioniert auch normale Umluft).** Verschließe die eine Seite des Bratschlauchs mit Hilfe des Plastikbands. Gib das gerubberte Fleisch und 6 EL naturtrüben Apfelsaft in den Schlauch und verschließe das andere Ende.



Apfelsaft wird zum Pulled Pork in den Bratschlauch gegeben

Gib das Pulled Pork mittig auf den Rost im Ofen und lasse es 10 Stunden garen. Der Nachteil an dieser Methode ist, dass du die Kerntemperatur schätzen musst, da der Schlauch mitsamt Thermometer-Kabel nicht richtig schließt. Du kannst allerdings alternativ ein analoges Bratenthermometer in den Braten stechen. Das funktioniert gut.

Nach ca. 10 Stunden kannst du das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Schlauch aufschneiden. Achtung:

Heißer Dampf. Wickle das Schwein wie gehabt in Alufolie ein und lasse es 30 Minuten ruhen, bevor du es auseinanderreißt.



Bratschlauch wird aufgeschnitten



Im Bratschlauch gegartes Ofen-Pulled-Pork

Pulled Pork Sous Vide

Möchtest du das Maximum an Geschmack und Zartheit aus deinen Lebensmitteln rausholen, kommst du am Sous Vide Garen nicht vorbei. Da dein Fleisch eingeschweißt im Wasserbad mit konstanter Temperatur liegt, gibt es kein Übergaren mehr. Ein Sous Vide Stick ist handlich, an jeden Topf anschraubbar und günstiger als ein sperriger Sous Vide Garer.

Die Pulled Pork Sous Vide Methode ist eigentlich eine

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

Hybridmethode. Nach ca. 18-24 Stunden im 74 °C warmen Wasserbad wird das Fleisch gründlich eingerubbed und im Ofen oder auf dem Grill ca. weitere 3 Stunden indirekt fertiggegart. Wie das geht erfährst du hier:



Zugabe von Liquid Smoke in Senf

Pulled Pork aus dem Smoker

Profis schwören auf die Zubereitung im traditionellen Smoker. Und das zu Recht. Fleisch aus einem echten Smoker schmeckt rauchig und unwahrscheinlich saftig. Der Unterschied zum Kohlegrill? Ein echter Smoker besitzt zwei Kammern. Eine kleine Brennkammer an der rechten Seite und eine große Hauptkammer, in die das Grillgut gelegt wird. Das Fleisch kommt mit dem Feuer nicht in Berührung, sondern wird ausschließlich durch die Wärme und den heißen Rauch gegart.

Diese Methode ist eine Wissenschaft für sich. Die Verwendung so eines Oschis braucht viel Erfahrung und deine ständige Aufmerksamkeit. Besonders wenn du den Grill mit Holz befeuerst. Pitmaster verbringen das ganze Wochenende damit, das Feuer in Schach und die Temperatur konstant zu halten. Im Süden der USA siehst du meist ältere Männer in Jeans-Latzhose mit einem Bier auf einem Campingstuhl neben ihren Smokern sitzen. Denn ein Pulled Pork braucht schonmal 18-24 Stunden, bis es auf den Punkt gar ist. Allerdings legen die Amis auch gerne direkt ein halbes Schwein am Stück auf den Grill.

Solltest du einen Smoker zur Hand haben und die ganze

Sache einfach mal ausprobieren wollen, verfähre in der Vorbereitung genau wie beim Kohlegrill.



Pulled Pork auf dem Smoker

Pulled Pork vom Gasgrill

Um ein gutes Pulled Pork auf dem Gasgrill zubereiten zu können, brauchst du gleichmäßige indirekte Hitze. Das heißt, du brauchst optimalerweise einen Gasgrill mit 3 Brennern. Bereite das Pulled Pork vor. Stelle den linken und rechten Brenner auf kleinste Stufe. Der mittlere Brenner bleibt aus.



Gasgrill wird fürs indirekte Grillen vorbereitet

Auf diese Fläche stellst du einen Bräter mit heißem Apfelsaft oder Wasser. Darauf legst du einen kleinen Rost und dein gerubbedes, im Kühlschrank durchgezogenes Fleisch. So kann die Hitze das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig garen. Läge der Cut in einer Auflaufform,

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

würde die meiste Hitze von oben direkt ans Fleisch kommen. Der Boden und die Wände des Bräters fungieren als Hitzeschutz und dein Fleisch gart ungleichmäßig.



Bräter wird mit heißem Apfelsaft befüllt. Das Pulled Pork wird auf den Rost gesetzt

Stelle den Grill auf 100 bis 110 °C ein. Sollte dein Grill auf kleinster Stufe heißer als 110 °C sein, lege an drei Stellen gefaltete Alufolie, kleine Korkestücke oder kleine Kieselsteine auf die Kante, auf der der Deckel schließt. So kann Hitze entweichen und die Temperatur im Innenraum fällt.

Das Räuchern auf dem Gasgrill funktioniert hervorragend mit einer Smokebox, die du direkt auf die Brenner unter den Rost stellst.

Auf dieser Einstellung braucht dein Pulled Pork ca. 12-15 Stunden. Die zu erreichende Kerntemperatur ist auch hier 92 °C. Danach den Braten für 30 Minuten in Alufolie einschlagen und im kalten Grill ruhen lassen.

Fazit

Pulled Pork aus Kohlegrill/Smoker, Gasgrill, Sous Vide Bad und Backofen waren alle unübertroffen gut. Eine krosse aromatische Kruste und feuchtes, zartes Fleisch, das man mit wenig Fingerkraft zerdrücken kann. Vor allem die Methode im Ofen war die absolute Überraschung. Der einzige Minuspunkt ist das fehlende Raucharoma. Zwar konnte ich mit Liquid Smoke den Eindruck erwecken, aber vom Grill schmeckt der Rauch einfach nochmal anders.

Auch Bratschlauch und Slow Cooker haben gute Ergebnisse geliefert, die aber leicht hinter den anderen Methoden zurückliegen.

Für welche Methode du dich auch entscheiden solltest, leckeres Pulled Pork können sie alle.

Was mache ich mit Pulled Pork Resten?

Wenn du schon mal dabei bist, plane direkt etwas mehr Pulled Pork ein. Reste vom Feste kannst du perfekt portionsweise in Gefrierbeuteln tiefkühlen. Im Beutel in warmem Wasser oder in der Mikrowelle aufgetaut, sind deine Party-Leftovers eine tolle Sache für faule Tage.

Vakuumiere dein Pork alternativ portionsweise ein und parke es im Kühlschrank. So hält es über eine Woche und du kannst es schnell aufwärmen.

Egal ob mit Reis, als Sandwich oder ins Rührei. Es gibt mehr Möglichkeiten, das Fleisch zu verwenden, als du Pulled Pork übrig hast.

Pulled Pork SOS

Mein Pulled Pork ist zu trocken

Liegt dein fertiges Pulled Pork nach langer Wartezeit endlich vor dir, willst du einfach nur noch hineinbeißen. Aber was ist, wenn beim Garen irgendetwas schief gegangen ist und dein Fleisch leider trocken schmeckt?

Du kannst trockenes Fleisch überspielen in dem du es mit viel BBQ Sauce und dem ein oder anderen Schuss Apfelsaft vermengst. Auch ein Schuss Cola kann gut tun, da die aggressive Phosphorsäure das Fleisch angreift und mürbe macht.

Mein Pulled Pork ist zu rauchig

Ist dir dein Fleisch zu rauchig gibt es leider nicht so viele Methoden, den Rauch zu überdecken. Entweder du verwendest das Pulled Pork sparsam oder du **gleichst den rauchigen Geschmack mit frischem Gemüse wie Salat, Gurken und Tomaten aus.** Auch **süße BBQ-Saucen oder Reis und Fritten** können das Raucharoma ein wenig bändigen. Wenn du genug Zeit hast, bereite ein weiteres Pulled Pork zu, das du gänzlich ohne Rauch behandelst. Jetzt kannst du beide Braten miteinander mischen und der Rauch teilt sich harmonisch auf.

So gelingt dir unfassbar saftiges Pulled Pork

Pulled Pork Checkliste

- Kaufe mindestens 2 kg Schweineschulter mit Knochen oder Schweinenacken
- Pariere Fett und Silberhaut
- Schmiere das Fleisch mit Senf oder Honig ein (Apfelsaft injizieren optional)
- Massiere den Trockenrub gründlich ein. Sei dabei großzügig mit der Menge
- Schlage das Fleisch in Frischhaltefolie ein und lasse es 12-24 Stunden im Kühlschrank ziehen
- Stelle deinen Grill/Ofen etc. auf 100-110 °C ein
- Achte darauf, dass die Temperatur die ganze Zeit möglichst gleichmäßig ist
- Lege eine Schale oder einen Bräter unter den Rost und fülle ihn mit 0,7 l heißem Wasser oder heißem Apfelsaft
- Stecke ein Thermometer mittig ins Fleisch. Achte darauf, dass du nicht in die Nähe des Knochens stichst
- Lasse dein Pulled Pork bei gleichmäßiger Hitze ca. 9-24 Stunden garen (je nach Garmethode), bis die Kerntemperatur zwischen 90 und 95 °C liegt
- Wickle das Fleisch in Alufolie und lasse es mindestens 30 Minuten ruhen
- Lege das Fleisch in einen großen Bräter und zupfe es auseinander
- Vermische das fertige Pulled Pork mit BBQ-Sauce und Flüssigkeit aus der Tropfschale, wenn du magst

Welche Beilagen passen zu meinem Pulled Pork?

5 fantastische "Pulled" Gerichte