

Pulled Pork

Der Klassiker aus den USA gart traditionell bis zu einem Tag im Grillrohr. Wir schmoren das Fleisch einfach acht bis elf Stunden im Backofen.



Zutaten für 4 Personen

- 800 g Schweinenacken, knochenfrei

Für die Marinade

- 50 g Blaubeermarmelade • 100 ml Sojasoße
- 30 g Zuckerrübensirup • 50 g Honig • 30 g selbst gemischte Gewürze (Salz, Koriander, Kumin, Kardamom, gekörnte Brühe, Thymian, geräuchertes Paprikapulver wie Pimenton de la vera) • ¼ Zwiebel, fein zerkleinert • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 30 g Ingwer, gerieben • Saft einer halben Zitrone • 10 ml Weißweinessig • Rauchöl, ein paar Tropfen • 50 ml Ketchup, etwa BBQ-Ketchup

Nährwerte pro Portion

Energie: 405 kcal, 1 704 kJ, Eiweiß: 37 g, Fett: 30 g, Kohlenhydrate 30 g, Salz 2 g.

Zubereitung

Marinieren. Die Marinadezutaten in eine Schüssel geben, verrühren. Schweinenacken mit der Hälfte der Marinade einstreichen, in eine Schüssel geben, abdecken und mindestens zwei Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Garen. Den Nacken direkt und lose auf den mittleren Rost im Backofen legen, acht bis elf Stunden bei 120 Grad Celsius Ober- und Unterhitze garen. Eine flache Auflaufform mit etwas Wasser füllen, als Abtropfschale unter den Rost stellen. Den Braten regelmäßig mit Marinade einpinseln.

Zwischen-Checken. Nach etwa fünf Stunden sollte der Braten eher weich sein und eine Kerntemperatur von etwa 70 Grad haben, am Ende der Garzeit etwa 90 Grad. Die Temperatur lässt sich mit einem Bratenthermometer messen.

Fäden zupfen. Nach dem Garen ist der Braten mürbe und hat eine fadenartige Struktur. Das Fleisch mit zwei Gabeln in längliche Stücke zupfen. Die restliche Marinade mit etwas Rauchöl abschmecken und mit dem Fleisch vermischen. Dazu passen Brötchen, der US-Weißkohlsalat Coleslaw oder Reis.

„Süße und salzige Zutaten verstärken den würzigen Umami-Geschmack.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test-Leser entwickelt.



Tipp aus der Testküche

Viel Zeit macht mürbe. Beim langsamen Garen ziehen die Aromen der Marinade in das Fleisch ein. Bindegewebe verwandelt sich in Gelatine. So bleibt das Fleisch einerseits saftig, andererseits zerfällt es.

Geduld haben. Sobald die Kerntemperatur 70 Grad beträgt, steigt sie für eine Weile nicht an. Feuchtigkeit aus dem Innern verdunstet, das hat einen Kühleffekt.

Das Rezept zum Test

Wenn die Zeit für Pulled Pork fehlt, finden Sie im **Test von Nackensteaks** schnelle Alternativen für Grill und Pfanne (ab S. 10).

