

## Pulled Pork

Garen bei 120 Grad

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Marinieren: ca. 12 Std. oder  
über Nacht  
Garen im Ofen: ca. 6 Std.  
Für eine ofenfeste Form von  
ca. 2 Litern

---

**3 EL Zucker**

**1 TL Edelsüss-Paprika**

**1 TL Kreuzkümmelpulver**

**1½ kg Schweinsbraten**  
(z. B. Hals)

---

**1 TL Salz**

**1 dl Fleischbouillon**

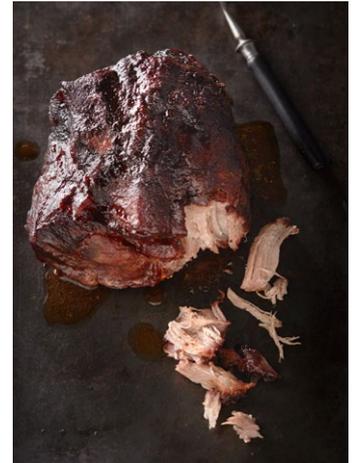
---

**4 EL BBQ-Sauce**

---

1. Zucker, Paprika und Kümmel mischen. Fleisch damit gut einreiben, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren, dabei einmal wenden.
2. Fleisch ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch aus der Form nehmen, die Form in der Mitte des Ofens vorwärmen.
3. Marinade vom Fleisch abstreifen, beiseite stellen. Fleisch salzen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, in die Form legen.
4. **Garen:** ca. 3½ Std. Beiseite gestellte Marinade mit Bouillon und BBQ-Sauce verrühren. Die Hälfte davon über das Fleisch giessen, ca. 1½ Std. weitergaren. Restliche Sauce über das Fleisch giessen, ca. 1 Std. fertig garen. Die Kerntemperatur soll mind. 90 Grad betragen.
5. Fleisch in Alufolie einpacken, im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen. Fleisch mit zwei Gabeln zerzupfen. Mit der entstandenen Sauce mischen.

**Portion:** 853 kcal, F 53 g, Kh 19 g, E 72 g



### Der Metzger-Tipp

Die trockene Marinade nennt man Rub.  
Das Fleisch wird damit gut eingerieben  
und ca. 12 Std. mariniert. Ein Rub macht das  
Fleisch zarter und aromatischer.