Pulled Pork – Sous-Vide und im Backofen zubereitet

Zutaten für 6 – 8 Personen:

- 2kg Schweinenacken – vorzugsweise Duroc
- 2-3 Tropfen Liquid Smoke – siehe Statistik und Fazit
- eine ordentliche Menge Rub (s. unten bzw. Statistik und Fazit)

Zubereitung:

24 Stunden vor dem garen den Nacken mit einer Mischung aus Worcestershire-Sauce und dem Liquid Smoke bepinseln und dann in einer großen Auflaufform mit dem Rub von allen Seiten ordentlich einreiben. Danach mit dem Vakuumierer in einem Beutel einschweißen.

Das Wasserbad für das Pulled Pork auf 75°C aufheizen. Nun geht es (das Fleisch) für 22-24 Stunden ins Wasserbad.

Im Anschluss den Ofen auf 120°C Ober und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und dabei den Fleischsaft unbedingt auffangen und beiseite stellen. Jetzt das Fleisch auf mittlerer Schiene ins Backrohr legen und darunter die Auflaufform platzieren (es tropft immer wieder etwas Fleischsaft runter). Achtung beim Einlegen in den Ofen: das Fleisch zerfällt jetzt schon, daher mit Bedacht und Handschuhen arbeiten. Das Fleisch bleibt jetzt für 2 – 3 Stunden im Backofen.

Kurz vor dem Verzehr, das Fleisch vom Rost in die Auflaufform geben und mit 2 Gabeln pullen. Dann vom Fleischsaft etwas drüber geben und bis die gewünschte Saftigkeit gegeben ist ordentlich vermischen.





Statistik und Fazit:

- Der Nacken hatte beim vakuumieren ein Gewicht von 2.400 gr. nach dem SV-Bad und knapp 3 Stunden im Backofen betrug das Gewicht noch rund 1.800 gr.; also ein Gewichts“verlust“ von rund 25%
- Der Rub passt zu PP, kann aber bei Bedarf etwas „herzhafter“ ausfallen.

- Der Rauchgeschmack (verwendet wurden 5 Tropfen Hichory-Liquid, welche in Worcestershire verdünnt wurden) war nicht zu schmecken! Wenn also Rauchgeschmack erwünscht ist, muss die Menge erhöht werden (ich würde mal auf 1 ½ – 2 TL gehen)

Steven Raichlen's North Carolina Pulled Pork Rub

Zutaten:

- 1 EL mildes Paprikapulver
- 2 TL brauner Zucker
- 1 1/2 TL scharfes Paprikapulver
- 1/2 TL Selleriesalz
- 1/2 TL Knoblauchsalz
- 1/2 TL Senfpulver, Ersatz: Senfkoerner, gemahlen
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Salz

Beste Burger-Buns (nach baconaddict)

Zutaten für 10 Buns:

- 360 ml warme Milch
- 1 großes Ei
- 60 Gramm geschmolzene Butter
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel, bzw. 1 Packung Trockenhefe (oder 25g frische Hefe)
- 1 Teelöffel Salz
- 480 Gramm Mehl
- Mischung aus einem geschlagenen Ei und 2 Esslöffel Wasser zum bestreichen der Buns
- Sesam

Als erstes geben wir die warme Milch, den Zucker, die Trockenhefe, das Ei und die geschmolzene Butter in einen Messbecher und schlagen es mit einem Schneebesen. Den Messbecher beiseite stellen bis es oben schaumig ist.

Jetzt geben wir Mehl und Salz in den Mixer (hier Thermomix) und geben die Zutaten aus dem Messbecher dazu. Ich hab das dann so 5 Minuten im Teigprogramm Kneten lassen und rausgenommen. Vorsicht, es ist richtig klebrig.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche hab ich dann per Hand noch ein paar Mal etwas Mehl zugegeben und weitergeknetet bis es nicht mehr ganz so klebrig war und man damit arbeiten konnte. Da muss schon noch ein bisschen Mehl ran, aber auf keinen Fall zu viel Mehl zugeben sonst werden sie nicht so soft. Das kann ruhig zum Schluss noch etwas kleben.

Den Teig geben wir dann in eine geölte Schüssel und lassen ihn für mind. 1 Stunde gehen bis er mindestens das doppelte so groß Volumen hat. Jetzt drücken wir den Teig zusammen das die Luft etwas rausgeht und geben ihn wieder auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Der Teig wird nun in 10 Teile geschnitten, mit Frischhaltefolie abgedeckt und nochmals 10 Minuten ruhen gelassen. Nun ziehen wir die Enden zusammen und schlagen sie alle nach hinten um und drücken sie zusammen.



Dann legen wir den Teig wieder auf die bemehlte Arbeitsfläche, gehen mit der Hand darüber und schleifen den Teig durch Kreisen mit der Hand. Dabei aufpassen das zum Schluss die Seite mit den zusammengekrachten Enden unten ist.

Die 2 Schritte mit dem Enden zusammen machen und dem Schleifen sieht man auch gut auf der US-Site die ich oben verlinkt habe. Nach dem schleifen legen wir die Buns auf ein Backblech. Nun ganz leicht plattdrücken, aber nicht zu arg.

Die Buns werden nun wieder mit Frischhaltefolie abgedeckt und dürfen weitere 45 Minuten ruhen bevor sie mit dem Ei-Wassergemisch eingepinselt und mit dem Sesam bestreut werden.

Nun kommen die Buns für 18-20 Minuten bei 190 Grad Unter/Oberhitze in den Backofen bis sie schön Goldbraun sind.

Nun folgt der wichtigste Schritt! Sobald die Buns aus den Ofen kommen, sofort runter vom Backblech und mit einem ganz leicht feuchten Geschirrtuch abdecken. Dadurch werden sie erst so richtig soft.

Coleslaw nach KFC

Zutaten:

- 1 kg sehr fein gehobelter Kohl (1 Kohlkopf)
- 30 g sehr fein gehobelte Karotte (1 Karotte)
- 2 TL fein gehackte Zwiebel
- 40 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1/8 TL Pfeffer
- 60 ml Milch
- 60 g Mayonnaise
- 60 ml Buttermilch
- 1 1/2 TL Weißweinessig
- 2 1/2 TL Zitronensaft



Zubereitung:

Kohl und Karotten in sehr feine Stücke schneiden (In etwa die Größe eines Reiskorns).

Mischen Sie den Zucker, das Salz, den Pfeffer, die Milch, die Mayonnaise, die Buttermilch, den Essig, und den Zitronensaft in einer großen Schüssel und rühren Sie die Zutaten glatt.

Fügen Sie den Kohl, die Karotten, und die Zwiebel hinzu, und gut vermischen.

Abdecken und für 2 Stunden kühlen.

Ergibt 10 – 12 Portionen.