



Pulled Pork oder Jackfruit mit Barbecue-Soße

für 4 Personen

Pulled Pork:

Fleisch:

1 kg Schweineschulter (oder Kamm oder Keule)
1 L Kalbsfonds oder Gemüsebrühe

Marinade:

1 EL Knoblauch gehakt
½ TL Majoran /Oregano
3 Messerspitzen Kreuzkümmel
4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Das Fleisch marinieren und ca. 6-8 Stunden (oder über Nacht) zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen. Danach die Fleischstücke in einem heißen Topf (Gusseisen oder Dutch-Oven) anbraten, dann nach und nach den Kalbsfonds oder die Gemüsebrühe hinzugeben. Das Fleisch mehrere Stunden im Topf garen, bis man das Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen kann. Danach bis zum Verzehr warmhalten.

Auf Wunsch mit Krautsalat oder Farmersalat servieren.

Barbecue-Soße:

200 g Tomatenketchup
100 g Tomatenmark
150 g fein gehackte Zwiebelwürfel
3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 EL brauner Zucker
1 EL Balsamico Sirup
125 ml Malz-Trunk oder Malz-Bier
4 Messerspitzen Chili-Flocken oder frische Chili
Etwas Salz/ Rauchsatz

Die Zwiebeln in Öl angehen lassen, den braunen Zucker zugeben und dezent karamellisieren. Dann den Ketchup, das Balsamico Sirup und das Tomatenmark einrühren. Den Malz-Trunk (oder Malz-Bier) aufgießen und alles zu einer Soße einköcheln. Mit 4 Messerspitzen Chili-Flocken und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, kann man sie mit Malz-Trunk oder Malz-Bier konsistenzartig aufbereiten.

Jackfruit:

1 Dose (280g Abtropfgewicht) Jackfruit
80 g Zwiebeln
1 TL Knoblauch, gehackt
Salz und Pfeffer
Etwas Öl
4 EL der Barbecue-Soße

Die Jackfruit aus der Dose nehmen und mit Wasser abspülen. Die Zwiebeln würfeln und mit dem gehackten Knoblauch in Öl anschwitzen. Die Jackfruit dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles bei niedriger Temperatur für 30-45 Minuten ziehen lassen, am besten mit einem Deckel abdecken und ab und zu umrühren. Danach die Frucht mit zwei Gabeln auseinanderpflücken. Danach 4 EL Barbecue-Soße hinzugeben und alles ziehen lassen. Das Aufwärmen für den Verzehr ist jederzeit möglich.

Auf Wunsch mit Krautsalat oder Farmersalat servieren.