

## Pulled Pork

### Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Schwein vom Hals (mit Fleisch vom Wollschwein wird das Gericht besonders gut)  
2 Zwiebeln, gehackt  
5 Knoblauchzehen, gehackt  
2 dl Bouillon  
6 EL Barbecue-Sauce  
wenig Olivenöl

### zum Würzen des Fleisches:

grobkörniger Senf  
Paprika  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

### Zubereitung:

Das Fleisch mit Haushaltspapier gut trocken tupfen und dann mit den Würz-Zutaten einreiben. Wenig Olivenöl in einen Bräter geben. Das Fleisch in den Bräter legen und Zwiebeln und Knoblauch rund um das Fleisch verteilen. Barbecue-Sauce und Bouillon mischen und über das Fleisch giessen. Den Bräter mit einem Deckel schliessen und für 5 Stunden in den auf 125 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Anschliessend lässt sich das Fleisch mit einer Gabel in kleine Stücke reissen. Das Fleisch nach Belieben mit der Flüssigkeit im Bräter mischen und Brötchen, Fladenbrote oder Wraps damit füllen. Wer mag gibt noch Coleslaw (Salat aus feingeschnittenen Weisskohl und Rüebl) dazu.

## Barbecue-Sauce

### Zutaten: (ergibt ca. 1.5 dl Barbecue-Sauce)

1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Lorbeerblatt  
½ TL schwarze Pfefferkörner  
2 TL Koriandersamen  
1 TL Oregano, getrocknet  
1 TL Senfkörner  
wenig Olivenöl  
1 dl scharfe Chili-Sauce  
0.75 dl Apfelessig  
120 g Rohrohrzucker

## **Zubereitung:**

Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt und die Gewürze in wenig Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch dürfen dabei aber keine Farbe annehmen. Dann Chili-Sauce, Apfelessig und Rohrohrzucker gut mischen und zu den übrigen Zutaten geben. Alles zusammen gut 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren. Dann die Barbecue-Sauce durch ein feines Sieb in ein sauberes Glas giessen. Gut verschliessen.