

Pulled Pork oder Pulled Mushrooms Burger

Zutaten für die Pulled Pork Burger (6-8 Stück):

- 2,5 kg Schweinenacken oder Schulter
- 1 Tasse BBQ-Soße
- 0,5 Tasse Apfelessig
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Senf
- Salz
- 1 EL Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Cayenne-Pfeffer
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Rosmarin
- 0,5 Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe
- Burger-Brötchen
- Coleslaw

Aus BBQ-Soße, Essig und den Gewürzen eine cremige Marinade herstellen. Das Fleisch in eine Schale legen und großzügig mit der Marinade bestreichen. Die Kräuter auf dem Fleischstück und drumherum verteilen. Abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Ofen auf 140 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch in einen Bratentopf legen. Die Marinade und Kräuter aus der Schale dazugeben. Brühe angießen, dann den Topf verschließen und das Fleisch 6-8 Stunden im Ofen garen. Durch die niedrige Temperatur und das langsame Braten wird es besonders weich und zart.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Die Marinade in einen Topf geben und nochmals abschmecken. Gegebenenfalls etwas Brühe hinzufügen. Das Fleisch auf ein Brett legen und mit einer Gabel in Stücke reißen. Mit der aufgewärmten Marinade vermengen.

Burger-Brötchen halbieren und in einer Pfanne oder in einem Toaster rösten. Das gezipfte Fleisch jeweils auf eine Burger-Hälfte legen. Krautsalat hinzufügen und den Burger mit der zweiten Brothälfte verschließen. Dazu passen Salat und Rohkostgemüse.

Zutaten für die Pulled Mushrooms Burger (6 Stück):

- 500 g Austernpilze
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

· etwas Thymian

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Pilze in längliche Stücke zupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch und gezupfte Pilze hinzufügen und gut in der Marinade wenden. Auf einem Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

Die fertigen Pilze jeweils auf eine Burger-Brötchen-Hälfte geben. Mit Krautsalat sowie anderen Beilagen nach Geschmack belegen und die andere Brothälfte darauf legen. Wer vegane Burger zubereiten möchte, muss im Rezept für den Krautsalat die Produkte tierischen Ursprungs gegen pflanzliche Produkte austauschen.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 12.05.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen