FAUSTFORMEL
System

Pulled Pork aus dem Slow Cooker

Für eine Person

Zutaten
Für 4 Personen
Dieses Rezept entspricht einer Handtellergröße Eiweiß.

Zutaten:

- 800 Gramm Schweinenacken oder Schulter/ Schopfbraten
- 1 TL Koriandersamen

© 2006-2018 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 2 TL Paprikapulver, edelsüss oder nach Geschmack geräucherter Paprika, gibt “smokey flavour”
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 125 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch möglichst fein hacken. Mind 5 Min stehen lassen.
2. Gewürze evtl in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie zu duften anfangen. Im Mörser möglichst fein zerstoßen.
3. Alle Zutaten außer Fleisch, Apfelsaft und Essig im Mörser zu einer möglichst feinen Masse verarbeiten.
4. Von allen Seiten dick auf das Fleisch streichen. Fleisch in einem Gefäß aus Stahl oder Glas 12-24 Stunden marinieren lassen.
5. Fleisch (mit Marinade) in den Slow Cooker geben. Mit Apfelsaft und Essig angießen.
6. Bei LOW 12-14 Stunden, HIGH 7-8 Stunden.
7. Fleisch aus dem Slow Cooker nehmen und mit zwei Gabeln zerrupfen. Mit der Sauce beträufeln.

Rezept Hinweise:
Für eine vollständige Mahlzeit nach der Faustformel passt sehr gut: Cole Slaw und Potato Wedges aus dem Ofen – oder man kann das Fleisch als tolle Füllung für Wraps und Sandwiches verwenden.

© 2006-2018 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com