

## Anleitung

- Die Zutaten für die Marinade vermischen. Den Braten am Vorabend marinieren.
- Den marinierten Braten falls möglich vakuumieren oder in Alufolie über Nacht in Kühlschrank legen.
  - Achtung, wenn in Alufolie: Braten unbedingt in einer Schale in den Kühlschrank legen, da er über Nacht noch Wasser zieht.
- Ofen auf 110°C Umluft vorheizen (130°C Ober-/Unterhitze)
- Braten in Alufolie gewickelt in Gratinform in den Ofen geben.
- Je nach Grösse des Bratens 5-7 Stunden im Ofen garen lassen.
- Anschliessend aus Alufolie nehmen und nochmals eine Stunde bei ca. 140°C Umluft überbacken. Dabei immer wieder mit der entstandenen Flüssigkeit übergiessen.
  - Garprobe: Mit einer Gabel testen, ob sich die Fasern leicht voneinander lösen.
- Sobald sich die Fasern voneinander lösen lassen, Braten aus dem Ofen nehmen. *Ich empfehle 8 Stunden Garzeit. Da mit jeder Stunde das Pulled Beef an Qualität gewinnt. (6h mit Folie + 1h ohne Folie)*
- Fleisch mit Gabel oder Fleischkrallen auseinanderzupfen.
- "Sud" aus Alufolie und Gratinform in eine Pfanne geben und zerzupftes Fleisch dazugeben. Auf kleiner Stufe Fleisch nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen.

## Tipp

- Rauchpaprika eignet sich wunderbar.
- Für mehr Smoker-Aroma: es gibt Raucharoma in Flüssigform – dies einfach in die Marinade mischen. Achtung: Es braucht wirklich nur wenig!
- Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, einfach Wasser dazugeben. So wird das Fleisch sicher nicht trocken
- Falls zu wenig Geschmack vorhanden ist: mit eventuellen Marinaden-Resten, mit anderen Gewürzen oder Raucharoma nachwürzen.



## Pulled-Beef Burger

für ca. 4 Personen

### Zutaten Marinade:

- 200g Ketchup
- 4 EL Balsamico Essig
- 4 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 2 EL Sojasauce
- 2-3 "schläcke" Cola
- Cayennepfeffer, Paprika, Salz, Pfeffer, Thymian

### Zutaten Burger:

- 1 Braten aus Mischpaket (ca. 600-700g)

### Burgerfüllung:

Burger nach belieben füllen.

Tipp von uns:

- ColeSlaw (Kabis-, Karottensalat)
- Rote Zwiebeln (zb. in Pfanne mit Rotwein andünsten)
- Salat
- Tomaten
- BBQ-Sauce und/oder Jogurth-Sauce

