

## Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

### Pulled Beef mit Rotkraut-Sprossen & Feigen

14 Stunden/ aufwendig



---

### Zutaten für 4 Personen

750 g Fleisch vom Rindernacken, Olivenöl.

Für die Marinade: 4 EL Dijon-Senf, 3 EL Worcestersauce, Tabasco, 3 EL Barbecue-Gewürz.

Für den Salat: 4 Köpfe Mini-Rotkraut (fein geschnitten), 50 g Mungosprossen, 50 g Bio-Radieschenkeimlinge, 50 g Endiviensalat, 3 EL Traubenkernöl, 3 EL Himbeeressig, 1 TL Spezial-Salatgewürzmischung.

Für die Joghurt-Sauce: ½ EL Dijon-Senf, 100 g cremiges Joghurt, 100 g Sauerrahm, Crème Fraîche, Steinsalz, 1 TL Spezial-Barbecuegewürz, evtl. ½ EL Honig.

Außerdem: 4 Burgerweckerl (oder Focaccia), Olivenöl, 1 TL Barbecuesauce, 2 Feigen.

### Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade verrühren, das Fleisch damit einreiben und für mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Anschließend aus der Folie nehmen, die überschüssige Marinade abstreifen und das Fleisch in etwas Olivenöl von allen Seiten rundum anbraten. Für etwa 12 Stunden (am besten geschieht das über Nacht) im auf 80-100 °C (Umluft) vorgeheizten Rohr garen. Danach das Fleisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke teilen und warmstellen.

Für den Salat Traubenkernöl, Himbeeressig und Salatgewürz verrühren. Rotkraut, Mungosprossen, Radieschenkeimlinge und Endiviensalat damit marinieren.

Alle Zutaten für die Joghurt-Sauce verrühren und die frischen Feigen in Scheiben schneiden. Das Brot in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne tosten. Mit Feigen, Salat und Fleisch füllen und mit etwas Barbecuesauce und Joghurtsauce servieren.