

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Pulled Pork im Sauerteig-Wrap mit Senf und fermentiertem Rotkraut

Koch: Hannes Müller

Zutaten

(4-8 Personen)

Für das Pulled Pork

- 2 kg Schweinenacken ohne Knochen und Fettdeckel
- 500 ml Apfelsaft
- 500 ml ungesalzene Gemüsebrühe

Für die Marinade

- 5 g Schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- 5 g Wacholderbeeren (zerdrückt)
- ¼ TL Cayennepfeffer (gemahlen)
- 1 EL Tomatenmark
- 1/8 L Apfelsaft
- 3 EL Honig
- 2 EL Zucker
- 3 EL Salz

Für den Wrap

- 100 g Weizensauerteig
- 50 g Waldstaudenmehl
- 100 g Milch
- 1 Ei

Quelle: ORF extra

- 3 g Salz
- 3 EL Öl zum Anbraten

Für die Senfmayo

- 40 g Joghurt
- 50 g Eiklar
- 20 g Estragon Senf
- 200 g neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Salz

Für das fermentierte Rotkraut

- 1 Kopf Rotkraut
- 1 L Wasser
- 130 g Salz bzw. so viel, dass das Kraut beim Fermentieren 13 % Salz enthält

Für die Garnitur

- frische Petersilie
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

3 Wochen vorher

Um fermentiertes Rotkraut herzustellen, benötigt man eine Fermentationszeit von etwa 3 Wochen (oder länger). Hierfür das Rotkraut vom Strunk und den älteren, äußeren Blättern befreien, vierteln und mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. Dann die Rotkrautstreifen mit Wasser und Salz vermengen und in ein verschließbares Gefäß füllen. Bei Raumtemperatur etwa 3 Wochen lang fermentieren lassen - dabei das Glas wöchentlich einmal öffnen und die Gär-Gase entweichen lassen.

Am Vortag

Da die Marinade für das Pulled Pork gut einziehen soll, muss dieses bereits am Vortag darin eingelegt werden. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen, dann das Fleisch waschen, trocken tupfen und als Ganzes in die Marinade einlegen. Anschließend die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 24 Stunden im Kühlschrank beizen lassen.

Am Kochtag

1. Das eingelegte Fleisch aus der Schüssel nehmen und die beim Marinieren entstandene Flüssigkeit mit dem Apfelsaft und der Gemüsebrühe vermengen und das Fleisch damit bestreichen.

2. Das Rohr auf 130° C Ober-Unterhitze vorheizen (auch mit Heißluft möglich, da die Temperatur nicht sehr hoch ist) und eine Tropfschale unten hineinstellen. Anschließend das Fleisch auf einen Rost legen und auf der

mittleren Schiene zirka 6 Stunden lang garen, bis es eine Kerntemperatur von 90 °C aufweist. Während des Garens das Fleisch alle 30 Minuten mit reichlich Apfelsaft-Gemüsebrühe-Marinade bestreichen.

3. Für die Senfmayo das Joghurt, das Eiklar, den Estragon Senf und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pflanzenöl bedecken. Dann die Zutaten mit einem Stabmixer vom Grund des Gefäßes auf höchster Stufe langsam von unten nach oben durch die Zutaten ziehen, bis die Mayo fest wird. Die Senfmayo anschließend im Kühlschrank kaltstellen.

4. Für den Wrap den Weizensauerteig, das Waldstaudenmehl, die Milch, das Ei und etwas Salz in eine Schüssel geben und wie einen Palatschinkenteig mit einem Schneebesen verrühren. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin wie Palatschinken anbraten.

Tipp: Der Wrap sollte nicht knusprig sein, da der Teig sonst beim Befüllen reißt.

5. Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Rohr nehmen, in Alufolie wickeln und gut durchkühlen lassen. Den Bratensaft, der sich in der Form im Rohr gesammelt hat, zusammen mit der restlichen Marinade in einem Topf geben und bei starker Hitze reduzieren lassen. Im Anschluss etwas Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Vor dem Anrichten das kalte Fleisch mit einer Gabel auseinanderreißen (= „pullen“) und vor dem Servieren in der reduzierten Sauce erwärmen.

Tipp: Wenn man Zeit hat, kann man das Fleisch auch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

6. Zum Schluss die Wraps mit Senfmayo bestreichen und mit Pulled Pork sowie dem fermentierten Rotkraut belegen. Dann die Wraps wickeln und jeweils auf einem flachen Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren, mit einer Prise Pfeffer würzen und servieren.