

## Pulled Pork mit Kabissalat

 **30 Min. + 12 Std. marinieren + 6 Std. im Ofen + 10 Min. ruhen lassen**

Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**1½ kg Schweinsbraten**  
(z. B. Hals)

**3 EL Zucker**

**2 TL Zwiebelpulver**

**2 TL Edelsüss-Paprika**

**1 TL Zimt**

**1 Bio-Zitrone,**  
nur abgeriebene Schale

**1 EL scharfer Senf**

**3 EL Weissweinessig**

**2 EL Olivenöl**

**1 EL flüssiger Honig**

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**500 g Rotkabis,** fein gehobelt

**1 Apfel,** Kerngehäuse  
entfernt, fein gehobelt

**1 TL Salz**

**1 dl Fleischbouillon**

**4 EL BBQ-Sauce**

1. Fleisch in eine Form legen. Zucker und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale mischen, Fleisch damit rundum gut einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Fleisch ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

**Zeit in der Küche:** ca. 30 Min.

2. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Die vorbereitete Form in die Mitte des Ofens schieben.
3. Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Kabis und Apfel begeben, mischen. Salat zugedeckt beiseite stellen.
4. Fleisch salzen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, in die Form legen.

**Zeit im Ofen:** ca. 6 Std.

5. **Garen:** ca. 3½ Std. Bouillon und BBQ-Sauce verrühren. Die Hälfte davon über das Fleisch giessen, ca. 1½ Std. weitergaren. Restliche Sauce über das Fleisch giessen, ca. 1 Std. fertig garen. Die Kerntemperatur soll mind. 90 Grad betragen.
6. Fleisch in Alufolie einpacken, im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen. Fleisch mit zwei Gabeln zerzupfen, mit dem Salat anrichten.

**Portion:** 951 kcal, F 60g, Kh 31g, E 70g



**Einfacher – Burger-Party:** Servieren Sie das Pulled Pork auf einer Platte, den Kabissalat in einer Schüssel, reichen Sie dazu getoastete Burger-Buns, BBQ-Sauce und Koriander, und alle bedienen sich selbst.