

110. Abend  
21. Juni 2017

**Pulled Pork sous vide  
und passende Beilagen**

**Barbecue (BBQ) = Smoken**

Unter Barbecue oder Smoken versteht man ein indirektes Garen, bei dem in der abgestrahlte Hitze eines holz- oder kohlebefeuernten Ofens das Grillgut gart, bei langer Garzeit und mäßiger Hitze.

Die bekanntesten Gerichte des BBQ sind:

**Spareribs**

engl. Bezeichnung für Schälrippchen aus dem Schweinebauch, im Smoker oder Backofen gegart

**Beef Brisket**

gegrillte Rinderbrust, ca. 18 Stunden bei 100° im Smoker gegart,

**Pulled Pork**

gezupftes Schweinefleisch (engl.: to pull) aus Schweine-nacken oder -schulter, im Smoker bei 100°,

Spareribs, Beef Brisket und Pulled Pork bilden die Holy Trinity ("Heilige Dreifaltigkeit") der amerikanischen BBQ Gourmet-Küche.

**Pulled Pork**

Heute steht auf unserem Speiseplan: Pulled Pork sous vide.

Wir danken Uli dafür. Er hat es zubereitet. Vor mehr als 20 Stunden hat Uli damit begonnen!

**Sous Vide**

"unter Vakuum", d.h. Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse unter Vakuum im Wasserbad.

Sous Vide ist eine sehr schonende Garmethode.

Möchte man Grillfleisch sous vide garen, dann fehlen die natürlichen Raucharomen. Dies kann man ausgleichen mit geräuchertem Paprikapulver und Barbecuesaucen oder man legt das Gegerarte vor dem Servieren in den Smoker.

**Zwiebelconfit**

franz.: confire = einlegen, einkochen, etwas wird in Fett gekocht, gegart und dadurch haltbar gemacht.

200 ml Olivenöl und 30 g Butter in einer Pfanne erwärmen. Einige rote Zwiebeln in halbe Ringe geschnitten darin dünsten bis sie weich und leicht braun sind. 300 g Rosinen zugeben und das Ganze mit 125 ml rotem Balsamico ablöschen. 200 g Rohrzucker zufügen und etwa 30 min köcheln bis eine gute Confit-Konsistenz entsteht.

## Coleslaw - amerikanischer Krautsalat

### Zutaten

6 Weiskohl  
6 Karotte  
6 Zwiebel (klein)  
1200g Mayonnaise  
480g Sahne  
12 EL Weissweinessig  
6 EL Zitronensaft  
24EL Zucker  
6TL Selleriesamen  
Salz  
Pfeffer

Portionen: 6

### Anleitung

1. Weiskohl halbieren. Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit einer fein geraspelten Karotte und einer gewürfelten Zwiebel vermischen.
2. Für die Sauce Mayonnaise, Sahne, Weissweinessig, Zitronensaft, Zucker und Selleriesamen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Selleriesamen vorher in einem Mörser etwas zerstoßen, damit sie ihr Aroma besser entfalten.
3. Die fertige Sauce über den Coleslaw geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal gut durchrühren.

## Kalte Gurkensuppe mit Walnüssen

### Zutaten für 4 Portionen:

1 große Salatgurke(n)  
2 Becher Joghurt  
1 Becher Wasser  
2 EL Walnüsse  
1 Knoblauchzehe(n)  
Pfeffer  
Salz  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Balsamico. weiß  
Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Bund Dill

sommerlich leicht

Die Salatgurke grob würfeln, einige dünne Scheiben für die Garnitur zur Seite legen. Die gewürfelte Gurke mit Joghurt, Wasser, Knoblauchzehe und Walnüssen im Mixer pürieren.

Mit Pfeffer, Salz, Zitrone, Balsamico bianco und Zucker abschmecken. Dill hacken und unterheben.

In Gläser füllen. Nun mit den Gurkenscheibchen und etwas Dill dekorieren.

## **Schnelles Erdbeereis ohne Eismaschine**

Zutaten für 10 Portionen:

1500 g Erdbeeren oder andere Beeren, TK  
833 ml Cremefine zum Schlagen ohne Sahne  
16,7 ml Süßstoff, flüssig oder 1 EL Zucker

Die gefrorenen Beeren im Mixer zerkleinern. Danach die Sahne steif schlagen. Die gemixten Beeren mit der Sahne verrühren. Nach Geschmack mit Süßstoff oder Zucker süßen.

Wenn man das Eis etwas fester mag, einfach eine halbe Stunde in die Kühltruhe stellen.

## **Amerikanische BBQ - Sauce**

vielseitig einsetzbar - auf Pizza, als Dip ect.

Zutaten für 1 Portion:

50 ml Tomatenmark  
50 ml Tomatenketchup  
30 ml Balsamico  
30 g Zucker, braun  
10 g Honig  
1 TL Rauchsatz  
Pfeifer  
Knoblauchpulver  
n. B. Worcestersauce

Alles miteinander verrühren und in einem Topf ca. 20-30 Min. leicht köcheln lassen.

Die Sauce schmeckt zu Anfang sehr intensiv nach Essig, aber das verkocht sich. Nach der Kochzeit abschmecken - fertig.

Schmeckt prima als warme Sauce, als Dip oder anstatt Tomatensauce auf selbst gebackener Pizza.