

Pulled Pork (PP)

frei nach GSV

Pulled Pork ist ein extrem „low & slow“ gegartes Stück Schweinefleisch, welches gepulled („zerfleddert“) wird und typischerweise auf Brötchen mit Cole Slaw und einer Sauce gegessen wird.

Pulled Pork zeichnet sich durch eine extreme Saftigkeit und ein intensives Raucharoma aus. Die Saftigkeit entsteht durch die Umwandlung von Bindegewebe in Gelatine, die durch die sehr lange Garzeit bedingt ist.

Als Fleisch kommt hier Schweinenacken (~2,5kg) in Frage (oder notfalls Schweineschulter). Das Fleisch wird gerubbed (z.B mit „Magic Dust“) und ruht 24h im Kühlschrank.

Als weitere Variante bietet sich Pulled Beef (PB) an – also ein ähnlich zubereiteter Rindernacken. Da dieser mehr Bindegewebe aufweist, ist mit einer noch längeren Dauer zu rechnen. Außerdem sollte ein anderer Rub verwendet werden – z.B. „Goode’s Barbecue Beef Rub“.

Der Grill muss für eine indirekte sehr lange (8-12h) niedrigtemperatur Vergrillung („low & slow“) vorbereitet werden. Die Temperatur sollte konstant 110-120° Garraumtemperatur (GT) betragen. Ein sog. Minion Ring bietet sich als Setup an.

Als Räucherholz bietet sich ungewässertes Hickory an. Die Räucherdauer sollte 2-3h betragen.

Theoretisch könnte das PP nach der Räucherphase in Alufolie verpackt in den Backofen umziehen. In diesem Fall kann ein „normales“ indirektes Grillsetup verwendet werden. Im „Notfall“ könnte unter Verzicht auf das Raucharoma auch ganz auf den Grill verzichtet werden. Nur ein Thermometer zur Messung der Kerntemperatur ist unumgänglich.

Während dem langwierigen Garprozess (8-12h) muss mit mindestens einer sog. Plateau Phase bei ~72°C Kerntemperatur (KT) (hier bleibt die Temperatur bis zu 1h konstant oder fällt sogar - trotz ausreichender GT) gerechnet werden. Dann heißt es „Ruhe bewahren“ und das Bindegewebe und das Fett in Ruhe „schmelzen“ lassen... auf keinen Fall sollte die Gartemperatur (GT) erhöht werden!

Bei ~82°C findet in der Regel eine zweite Plateauphase statt.

Wenn die notwendige KT (~90°) erreicht ist, wird das Fleisch gut in Alufolie verpackt und ruht im Backofen (bei ~60° Umluft) oder in der Kühlbox (zusammen mit 2 Flaschen heißem Wasser) für mindestens (!) eine Stunde.

Nun ist das Fleisch endlich bereit für den „Full Pull“ und kann mit 2 Gabeln „zerfleddert“ werden. Das Ergebnis wird mit einer Würzsauce (z.B. South Carolina Mustard Sauce) und Cole Slaw auf Buns (Burgerbrötchen) serviert. Alternativ kann auch ein Wrap gewickelt werden.

