

ERNA-Rezeptvorschlag: mildes Pulled Beef aus dem Ofen



ZUTATEN für 9 Portionen

Für das Fleisch

1,3 – 1,5kg Rinderbraten
2 große Zwiebeln

Für die Sauce

355ml Cola / Malzbier
4 Eßl BBQ Würzmischung
3 Eßl Soja Sauce
300-500 ml Wasser

Außerdem

9 Burger Brötchen
Belag für den Burger zum Beispiel:
BBQ-Sauce, Ketchup, Senf, Majo,
Blattsalat, Tomate, Röstzwiebeln,

Arbeitszeit: ca. 20 Min

Koch-/Backzeit: ca. 5 Stunden

*Generell gilt: Alle Gerichte immer nach
persönlichem Geschmack abschmecken /
würzen*

ZUBEREITUNG:

- Den Ofen auf 135 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden.
- Das Fleisch in einen großen Bräter legen und die Zwiebeln darauf verteilen.
- Die Cola mit der Würzmischung und der Soja Sauce vermischen.
- Die Sauce über das Fleisch in den Bräter gießen.
- Wasser auf das Fleisch gießen und den Deckel auf den Bräter geben.
- Das Fleisch 4 bis 5 Stunden im Ofen braten.
- Nach 4 1/2 Stunden prüfen, ob sich das Fleisch mit einer Gabel schon gut auseinanderziehen lässt.
- Wenn das Fleisch gar ist, es mit zwei Gabeln auseinanderziehen, in eine Schüssel geben, mit den Burger Zutaten servieren.

Alternativen zum Burger:

In Wraps, Sandwich und Tacos kombiniert mit Kraut- oder frischen Blattsalaten, Gurke, Tomaten, frischen roten Zwiebeln, Paprika, Avocado & Saucen/Dips nach Geschmack.

Tipp: Doppelte Menge garen (ACHTUNG die Garzeit verlängert sich) und auf Vorrat portionsweise mit etwas Garflüssigkeit einfrieren.