


 Hauptspeise



Pulled Beef Burger

mit Weißkohl

 40 min Zubereitungszeit

 180 min Kochzeit

 5.572 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

600 g Jungbullen Braten aus der Keule

100 g Knollensellerie

3 Möhren

3 Zwiebeln, rot

3 Knoblauchzehen

0,25 Bund Thymian

330 ml Guinness Dunkelbier

300 g Weißkohl

2 El Weißweinessig

2 El Rohrzucker

1 Chilischote

3 El Balsamico-Essig

80 ml Apfelsaft

3 El Ketchup

Zubereitung

- 1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Rinderbraten abtupfen. Knollensellerie und 2 Möhren in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.
- 2 In einem Bräter etwas Öl erhitzen. Rinderbraten rundherum scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen. Sellerie, Möhren, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Mit Guinness-Dunkelbier ablöschen. Rinderbraten zurück in den Bräter geben. Im Ofen mit Deckel ca. 2,5 Std. garen.
- 3 Weißkohl von den äußeren Blättern befreien. Anschließend in feine Streifen schneiden. Letzte Möhre schälen und grob kleinraspeln. Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Alles zusammen mit Pflanzenöl, Weißweinessig, 1 EL Rohrzucker und Salz, Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit den Händen ca. 10 Min. gründlich durchkneten.
- 4 Letzte Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen,

50 g Eisbergsalat

4 Golden Toast Hamburger Brötchen

entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
Thymian fein hacken.

- 5 Braten aus dem Ofen holen. Auf einer Arbeitsfläche mit zwei Gabeln zerpfen. Restlichen Inhalt des Bräters durch ein feines Sieb gießen. Sud dabei auffangen.
- 6 In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel leicht braun anbraten. Chili, Knoblauch und Thymian hinzugeben. Kurz weiterbraten. Mit restlichem Rohrzucker leicht karamellisieren. Mit Balsamico-Essig, je 50 ml des Fonds aus dem Bräter und des Apfelsafts ablöschen und aufkochen lassen. Ketchup hinzugeben. 3–4 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Zerpftes Rinderfleisch zur Sauce hinzugeben und gründlich vermengen. Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen. Golden Toast Hamburger Brötchen aufschneiden. Mit Eisbergsalat, Weißkohlsalat und Pulled Beef belegen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	479kJ /115kcal	1.335kJ /5.572kcal
Fett	4g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	9g
Kohlenhydrate	13g	144g
davon Zucker	4g	45g
Eiweiß	8g	84g
Salz	1g	5g