



 Hauptspeise



Pulled Pork Sandwich

mit Pico de Gallo, Speck und Spiegelei

 30 min Zubereitungszeit

 240 min Kochzeit

 1.953 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

600 g Duroc Schweinenacken

1 El Rohrzucker

1 El Paprikapulver, geräuchert oder edelsüß

200 ml BBQ-Sauce

200 ml Apfelsaft

2 Tomaten

2 Avocados

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Chilischoten

4 Zweige Koriander

1 Limette

4 El Gaea Olivenöl

8 Scheiben Herta Frühstücksspeck

4 Eier

8 Scheiben HIT Vollkornsandwich

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Duroc Schweinenacken abwaschen und abtupfen. Auf dem Grill oder in einer Bratpfanne von allen Seiten scharf anbraten. Vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Rohrzucker, Paprikapulver und ordentlich Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Fleisch damit einreiben.
- 2** Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Oder auf dem Grill eine indirekte Hitze Fläche schaffen. Der Grill sollte im geschlossenen Zustand 120°C nicht überschreiten.
- 3** In einem kleinen Topf BBQ-Sauce und Apfelsaft zusammen aufkochen. Sauce in eine feuerfeste Auflaufform gießen und das Fleisch hineinsetzen. Mit Alufolie abdecken. Nun im Ofen oder auf dem Grill ca. 3,5–4 Std. garen.
- 4** Tomaten abwaschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Anschließend das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und pressen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote abwaschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Koriander feinhacken. Limette auspressen. Alles zusammen mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

- 5 Fleisch aus dem Ofen oder vom Grill nehmen. Mit zwei Gabeln zerzupfen und mit der Sauce vermengen. Speck in einer Pfanne knusprig braun braten. Eier zu Spiegeleiern verarbeiten.
- 6 Sandwich-Scheiben toasten oder auf dem Grill kurz rösten. Sandwich mit Pulled Pork, Pico de Gallo, Speck und Ei belegen und mit einer weiteren Sandwich Scheibe bedecken.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	857kJ /206kcal	8.141kJ /1.953kcal
Fett	13g	122g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	34g
Kohlenhydrate	12g	112g
davon Zucker	3g	24g
Eiweiß	10g	94g
Salz	0g	3g