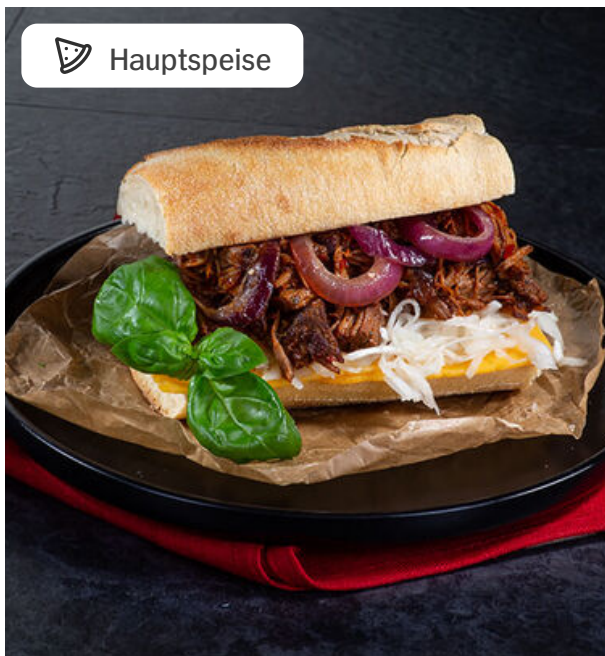



 Hauptspeise



# Pulled-Beef-Baguette

mit Krautsalat, geschmorten Senf-  
Zwiebeln und Cheddar

 30 min Zubereitungszeit

 140 min Kochzeit

 1.341 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



## Zutaten

1 Portionen

750 g Deutsche frische Jungbullen-Brust

4 Zwiebeln, rot

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten, mittelgroß

1 Bund Thymian

1 Chilischote

Öl zum Braten

2 EL Paprikapulver, geräuchert

1 EL Tomatenmark

3 EL Rohrzucker

50 ml Tomatenketchup

2 EL Worcestershiresauce

200 ml Dunkelbier

250 ml Rinderfond

Salz, Pfeffer zum Würzen

2 EL Senf

## Zubereitung

- 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Thymianblätter vom Stiel abstreifen und klein hacken. Chilischote entkernen und in Würfel schneiden.
- 2 In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel glasig andünsten. Thymian, Paprikapulver, Tomatenmark und 2 EL Rohrzucker hinzugeben. Rühren bis der Zucker sich aufgelöst hat. Tomaten einrühren.
- 3 Tomatenketchup und Worcestershiresauce hinzugeben. Alles mit Dunkelbier und Rinderfond ablöschen. 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Rinderbrust in ca. 6 Stücke teilen. Gründlich waschen und abtupfen. In einem Bräter nun etwas Öl erhitzen. Rinderbrust kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Rinderbrust mit der Barbecue-Sauce ablöschen und im Ofen ca. 2 Std. schmoren.

- 1 Baguette
- 300 g Krautsalat
- 4 Scheiben Cheddar

- 6 Restliche Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne oder kleinem Topf etwas Öl erhitze Zwiebelringe darin anschwitzen und braten bis sie beginnen braun zu werden. Mit Salz, Pfeffer würzen. Restlichen Rohrzucker hinzugeben und kurz karamellisieren. Senf einrühren und vom Herd nehmen.
- 7 Nach der Garzeit des Fleisches, dieses aus der Barbecue-Sauce herausholen und in einer Schüssel zerzupfen. Ca. 4-5 EL der Barbecue-Sauce hinzugeben und alles gut vermengen. Ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Baguette in vier Stücke teilen und diese halbieren. Jedes Baguette mit Krautsalat, Pulled Beef, Senf-Zwiebeln und 1 Scheibe Cheddar belegen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	517kJ /123kcal	5.634kJ /1.341kcal
Fett	3g	29g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	13g
Kohlenhydrate	12g	135g
davon Zucker	5g	55g
Eiweiß	11g	117g
Salz	1g	9g