



Pulled Pork Sandwich mit Chipotle

mit Coleslaw und gebackenen Süßkartoffeln



ca. 1h



2 Portionen

Dieser extravagante Burger ist die etwas ausgedehntere Zubereitungszeit jede Sekunde wert: Die Schweinenackensteaks dürfen nämlich ausgiebigst in einer köstlichen Mixtur aus rauchiger Chipotle-Brühe, Tomaten, Knoblauch und BBQ-Sauce schmoren, bis sie fast von allein auseinanderfallen. Erst dann kommt das köstliche Pulled Pork mit cremigem Coleslaw und roten Zwiebelringen in dein weiches Burgerbrötchen. Alles zu seiner Zeit ...

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Schweinenackensteaks
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Süßkartoffel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 1EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 36.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1 Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, dann die **½ des Brühwürzes** und **1TL Chiliflocken** in dem heißen Wasser auflösen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.



4. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Wenn das **Fleisch** ca. 15Min. geköchelt hat, die **Süßkartoffel samt Schale** in 3-5mm dünne Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen in ca. 20Min. goldbraun backen, dabei einmal wenden.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils vierteln und ggf. größere Fettstücke entfernen. Beide Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Coleslaw zubereiten

Den **Weißkohl** ca. 30Sek. mit den Händen weich kneten. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit dem **Weißkohl**, 2EL Mayonnaise, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Coleslaw** vermengen. Die **übrige Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



3. Fleisch köcheln

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten, dann die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, dann die **Tomatenwürfel**, die **Chilibrühe**, die **BBQ-Sauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren und bei mittlerer Hitze 35-45Min. köcheln lassen.



6. Sandwichs belegen

Die **Brötchen** zu den **Süßkartoffeln** auf das Backblech legen und 3-5Min. im Ofen mitbacken, herausnehmen und aufschneiden. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, in dünne Streifen schneiden und wieder mit der **Sauce** vermengen. Die **Brötchen** mit dem **Coleslaw**, dem **Pulled Pork samt Sauce**, den **Zwiebeln** und den **Tomatenscheiben** füllen und mit den **Süßkartoffeln** servieren.