



## 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. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Schweinenackensteaks
- 2 Pck. BBQ-Sauce <sup>1,4</sup>
- 1 Süßkartoffel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 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 Brühgewürzes** und **1TL Chiliflocken** in dem heißen Wasser auflösen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.



### 2. Fleisch schneiden

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



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.