



www.besserbissen.de

Pulled Beef aus dem Schnellkochtopf für Burger

Für 4 Personen

Pulled Beef und ein guter Rind-Fond

1000 g Rindernacken (2 dicke Scheiben)
0,7 l Wasser
0,7 l Rotwein - nicht zu trocken und adstringierend
150 ml Soja-Sauce (natürlich gebraut)

Alle Zutaten in einen Schnellkochtopf geben, den Deckel schließen und bei voller Hitze Druck aufbauen. Wenn das Überdruckventil öffnet, die Hitze so reduzieren, dass nur noch wenig Druck aus dem Ventil abgelassen wird. Dies ist wichtig, um den Alkohol möglichst stark zu verkochen. Nach 40 min. den Herd ausschalten und abkühlen lassen.

Das Fleisch vorsichtig aus dem Sud nehmen und mit zwei Gabeln zerrupfen. Den Fond durch ein Sieb gießen und in ein passendes Weck-Glas füllen. Der Fond hält sich einige Wochen im Kühlschrank. Um die Haltbarkeit zu verlängern, koche ich den Fond ab und zu auf und fülle ihn heiß wieder in das Glas.

Buttermilch Buns

500 g Weizen-Mehl Typ 550
1 Ei - getrennt in Eigelb und Eiklar
1/2 Block Hefe (20 g)
30 g Zucker
10 g Salz
30 g Rapsöl
270 ml Buttermilch

Buttermilch in eine Rührschüssel geben, die Hefe hinein bröseln, Eigelb, Zucker, Salz, Rapsöl und Buttermilch zufügen und zuletzt das Mehl dazu geben. In einer Küchenmaschine mit Knethaken etwa 10 min. verkneten, dabei ein paar EL Wasser zufügen, bis sich der Teig leicht vom Schüsselrand löst und geschmeidig ist.

Den Teig an einem warmen Ort mit einem Tuch abdecken und 30 min. gehen lassen. Dann 10 Brötchen mit je ca. 80 g portionieren, rund wirken und schleifen.

Die Brötchen auf ein Backblech mit Backpapier geben, dabei genug Abstand einhalten. Mit einem Tuch abdecken und noch einmal 30 min. gehen lassen.

Das Eigelb mit 2 EL Wasser mischen. Die Brötchen vorsichtig damit einpinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 12 min. backen.

Aus dem Ofen nehmen und unter einem Tuch abkühlen lassen. So werden die Buns schön weich.



www.besserbissen.de

Remoulade mit Eisbergsalat

1 Ei
1 EL Senf - mittelscharf
1 EL süßer Senf
1/2 TL Salz (5g)
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
50 ml Weißweinessig

Alle Zutaten in einen Pürrierbecher geben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Weiter mixen und währenddessen

300 ml Rapsöl in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen.

4 Gewürzgurken und
1 kl. Zwiebel sehr fein würfeln und in die Mayonnaise geben.

1/4 Eisbergsalat mit Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden.

Den Eisbergsalat in die Mayonnaise rühren und die Sauce noch einmal abschmecken.

Die Remoulade ist übrigens lecker für Burger. Dann einfach 2-3 EL der folgenden BBQ-Sauce hineinrühren.

BBQ-Sauce mit Cola und Apfelmus

150 g Haushaltszucker zusammen mit
20 g Stärke vermischen und in

150 ml Cola und
50 ml Branntweinessig einrühren. Mit einem Schneebesen gut vermischen und dabei langsam zum Köcheln bringen.

Wenn sich der Zucker komplett aufgelöst hat und die Stärke vollständig gequollen ist,

120 g Tomatenmark (2-fach-konzentriert) und
50 g Bio-Apfelmus unterrühren.

12 g Salz und
4 g Currypulver und
4 g geräuchertes Paprikapulver zufügen und weitere 5 min. leicht köcheln.

Mit Tabasco und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.