

## Rezept für 4 Personen



## ZUBEREITUNG

### Zutaten Pulled Beef

1 kg Rindshals oder Rindshohrückeckel  
 1 TL getrocknete Chili  
 1 EL Kreuzkümmelsamen  
 1 EL Koriandersamen  
 1 TL Senfkörner  
 1 EL Rauchpaprikapulver  
 1 TL Knoblauchpulver  
 1 EL Zwiebelpulver  
 2 EL brauner Zucker  
 2 EL Meersalz  
 Rapsöl  
 1 dl dunkles Bier  
 1 Handvoll junge Salatblätter  
 1.5 dl Smoky BBQ-Sauce  
 Pommes Chips oder Tortilla Chips nach  
 Belieben dazu servieren

### Zutaten Brioche-Buns

200 ml warmes Wasser  
 4 EL Milch  
 1 Würfel frische Hefe  
 35 g Zucker  
 8 g Salz  
 80 g weiche oder geschmolzene Butter  
 500 g Mehl  
 1 Freiland-Ei  
 1 Freiland-Ei  
 2 EL Milch  
 evtl. Sesam  
 evtl. Chiliflocken

### Zubereitung Pulled Beef

Gewürzkörner und Chili in einem Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit den restlichen Zutaten ausser dem Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Rindfleisch kräftig mit der Gewürzmischung einreiben und im Kühlschrank zugedeckt 2 – 3 Stunden marinieren lassen. Rindfleisch anschliessend salzen, in einen leicht geölten Bräter geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten anbraten (Ober-/Unterhitze). Danach die Temperatur auf 100 Grad reduzieren, das Fleisch mit Alufolie gut bedecken und während ca. 8 Stunden langsam garen. Nach Hälfte der Garzeit das Bier zugeben, das Fleischstück gelegentlich damit übergiessen, ab und zu wenden und immer wieder gut mit der Alufolie bedecken. Wenn das Fleisch weich ist, aus dem Ofen nehmen und zugedeckt im Bräter ca. ½ Stunde ruhen lassen. Das Fleisch in grobe Stücke/Fasern zupfen und mit dem Saft vermengen.

### Zubereitung Brioche-Buns

Wasser und Milch in eine Schüssel geben. Zucker und zerbröselten Hefewürfel zugeben und gut verrühren. Das Ganze 5 Minuten stehen lassen. Anschliessend die restlichen Teigzutaten (bis und mit dem ersten Freiland-Ei) zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig 10 Buns à ca. 80 g portionieren. Die Teigstücke zu gleichmässigen runden Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech zu einer flachen Scheibe von 8–9 cm Durchmesser drücken. Die Teiglinge nochmal eine Stunde gehen lassen. Das zweite Ei mit Milch verquirlen und die Buns damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam oder Chiliflocken bestreuen. Die Buns in den auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen geben und ca. 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Buns auskühlen lassen, quer aufschneiden und mit Butter in einer Pfanne oder im Ofen goldbraun braten.

#### **Zutaten Balsamico-Zwiebeln**

2 EL Olivenöl  
2 rote Zwiebeln, geschält und in 5 mm dicke Ringe geschnitten  
2 EL Honig  
4 Zweige Thymian  
4 EL Aceto Balsamico, dunkel  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung Balsamico-Zwiebeln**

Olivenöl in Bratpfanne geben und mit Zwiebelringen und Thymian belegen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Essig zugeben und Pfanne zudecken. Die Zwiebeln bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten weichschmoren, zwischenzeitlich kontrollieren, wenden und evtl. etwas Wasser nachgiessen.

#### **Zutaten Zucchini-Karotten-Coleslaw**

200 g Zucchini  
100 g Weisskohl gewaschen, ohne Strunk  
100 g Karotten, gerüstet  
½ TL Salz  
2 EL Mayonnaise  
1 EL Sauerrahm  
1 EL Senf  
½ Zitrone, Saft  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Rohrzucker

#### **Zubereitung Zucchini-Karotten-Coleslaw**

Kohl, Karotten und Zucchini in feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und gut durchkneten. Alle übrigen Zutaten vermengen und mit dem Salat mischen. Für 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.