

GENUSSIDEE

Pulled-Pork-Burger mit Apfel-Krautsalat

Zartes, langsam gegartes Schweinefleisch mit frischem Apfel-Krautsalat im knusprigen Burgerbrötchen.

Vorbereitung: 30 Min. | Zubereitung: 300 Min. | Menge: 8 Burger | Schwierigkeit: Mittel

Fleisch | Gemüse | Backofen

Zutaten

- 1,2 kg Schweineschulter
- 3 EL GÖNN DIA Pulled Pork Gewürz
- 2 EL Öl
- 200 ml Apfelsaft
- 1 große Zwiebel
- 8 Burgerbrötchen
- 300 g Weißkraut
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Apfel- oder Bier-Essig
- 2 EL BBQ-Sauce nach Geschmack

Nährwerte & Allergene pro Portion

670 kcal

Kalorien

34,7 g

Fett

41,2 g

Eiweiß

51,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide, Milch; je nach BBQ-Sauce/Gewürz zusätzlich Senf, Soja oder Sellerie.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Fleisch trocken tupfen, mit Öl und Pulled Pork Gewürz rundherum einreiben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel in Scheiben schneiden und mit dem Apfelsaft in einen Bräter geben.

3

Fleisch daraufsetzen, abdecken und etwa 4 bis 5 Stunden garen, bis es sich mit zwei Gabeln leicht auseinanderziehen lässt.

4

Kraut fein hobeln, Apfel raspeln und beides mit Joghurt und Essig vermengen.

5

Fleisch zupfen, mit etwas Bratensaft und optional BBQ-Sauce vermischen.

Zubereitung - Fortsetzung**6**

Brötchen füllen und mit dem Apfel-Krautsalat servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

Das Fleisch lässt sich gut am Vortag zubereiten. Beim Aufwärmen etwas Bratensaft zugeben, damit es saftig bleibt.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/pulled-pork-burger-mit-apfel-krautsalat/>

Stand: 06.09.2026