



Pulled Pork Sheperd´s Pie

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

6-8 Portionen

ca. 1 kg	Pulled Pork	1 kg	Kartoffeln
250 ml	Milch	200 ml	BBQ-Soße
1 Dose	rote Bohnen	1 Dose	Mais
2	Karotten	100 g	geriebener Cheddar
2 EL	Butter	1 Prise	Muskat
1 TL	Salz		BBQ Gewürz oder Rub

Zubereitung

Zubereitung Sheperd´s Pie

Die BBQ-Variante eignet sich super um Leftovers vom letzten Pulled Pork Grillen köstlich zu verarbeiten.

1. Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln zunächst schälen, grob in Stücke schneiden und kochen.
2. Währenddessen das Pulled Pork mit dem BBQ Gewürz und der BBQ Sauce würzen und gut vermengen.
Das Fleisch nun in die Auflaufform legen und gleichmäßig verteilen.
3. Zu den gekochten Kartoffeln nun Milch, Butter, Muskat und Salz hinzugeben und zu Kartoffelbrei stampfen.
4. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Mais und Bohnen auf dem Pulled Pork verteilen.
5. Nun den Kartoffelbrei auf dem Gemüse verteilen und bis zum Rand glatt streichen.
Die Kartoffelschicht sollte etwa 2cm dick sein.
6. Zum Schluss den Cheddar über dem Kartoffelbrei verteilen und die Auflaufform für ca. 25 Minuten bei 180°C (Umluft) in den Ofen stellen.

Wer möchte, kann einen frischen Feldsalat mit Tomaten und Croutons dazu servieren.

Zubereitung Pulled Pork

Wer kein Pulled Pork vom letzten Grillen übrig hat, kann es für den Sheperd´s Pie natürlich auch frisch zubereiten.

Hierfür sollte aber ausreichend Zeit eingeplant werden.

1. Etwa 3kg Schweinenacken mit BBQ Rub oder Gewürzen einreiben.
Für ein saftiges Ergebnis außerdem Flüssigmarinade ins Fleisch spritzen.
2. Das Fleisch sollte nun im besten Fall **24 Stunden im Kühlschrank ruhen.**

3. Dann das Fleisch im Smoker oder Backofen bei 110-120°C garen bis eine **Kerntemperatur von 93-95°C** erreicht ist.
Der schonende Garvorgang **dauert etwa 6-8 Stunden** und macht das Fleisch wunderbar zart.
4. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Fleisch in Alufolie einpacken und bei 50°C eine Stunde ruhen lassen.
5. Zum Schluss das Fleisch mit Gabeln oder den Händen auseinander zupfen.

Wem die Zubereitung zu viel ist, findet auch **bei uns im Markt fertig zubereitete Schweinenacken**, die nur noch gezupft werden müssen.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen**.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN