



Chuck Tenderloin **im Dutch Oven** **(Pulled Beef)**

Zutaten:

- 1,8 Kg Falsches Filet vom Rind
- 6 Zwiebeln, mittelgroß
- 2 Paprika, rot
- 3-4 EL Honig, flüssig
- 1 L Fleischbrühe (Rinderbrühe)
- 4-5 EL Worcester-Sauce
- 120 ml Ketchup

Gewürzmischung:

- 2 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 2 EL Paprika, geräuchert
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 TL Rosmarin



Zubereitung:

Das Falsche Filet auf der Unterseite nur kräftig mit der Gewürzmischung einreiben. Die Seite die später im Dutch Oven oben ist, mit dem Honig bestreichen und dann ebenfalls kräftig würzen. Für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch gut eine Stunde vor dem Schmoren aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen. In dieser Zeit die Paprika halbieren und in 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln grob würfeln.

Ketchup und die Worcester-Sauce in die Brühe einrühren und dann in den Dutch Oven circa 1cm aufgießen.

Das Fleisch einlegen und das Gemüse um das Fleisch verteilen. Dann mit mehr Brühe aufgießen. Das Fleisch darf aber nicht komplett bedeckt sein.

Bei circa 150°C für 4-5 Stunden im Dutch Oven schmoren und dabei immer die Flüssigkeit kontrollieren.

Nach der Schmorzeit mit zwei Gabeln das Fleisch zerzupfen und gut in der Sauce verrühren. Den Dutch Oven abkühlen lassen und an einem kühlen Ort weitere 24 Stunden stehen lassen.

Den Dutch Oven für zwei Stunden bei 120°C aufwärmen. Dann das Fleisch ggf. noch einmal fein zupfen und auf Baguette mit Zwiebeln und/oder Coleslaw genießen.