

FTP Pulled BBQ



Pulled BBQ ist ein beliebter Klassiker mit süß-rauchigem Aroma. Diese FTP-Pulled-Version bietet eine pflanzliche, unkomplizierte Alternative ohne Grill oder lange Garzeiten. Die langen Fasern bleiben saftig und nehmen die Barbecue-Sauce gleichmäßig auf.

Zutaten:

- 100 g FTP Pulled SF or FTP Pulled Dark SF
- 3 EL BBQ-Sauce
- ½ EL Sojasauce
- ½ TL Hähnchen- oder Rindfleischaroma (optional)
- Pflanzenöl
- 1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten



Zubereitung

Hydrieren:

1. Die getrockneten FTP Pulled in eine große Schüssel geben.
2. 1 Liter Wasser aufkochen und über die FTP Pulled gießen.
3. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Das warme Wasser abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, einige Minuten ruhen lassen und etwa 1 Minute abtropfen lassen.

Anbraten:

1. BBQ-Sauce, Sojasauce und optionales Aroma in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich alles vollständig gelöst hat.
2. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die hydratisierten FTP Pulled zugeben und 5–8 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Für bessere Kruste und mehr Aroma nicht rühren, bis sich eine Bräunung gebildet hat, dann wenden.
4. Die vorbereitete BBQ-Saucenmischung zugeben, gut vermengen, Hitze leicht reduzieren und weitere 4–5 Minuten garen, bis die Sauce eindickt und karamellisiert.
5. Optional die Zwiebeln in der letzten Minute unterheben.

Serviovorschlag:

In Burger Buns, Wraps, Tacos oder zu Reis servieren.