





Short Ribs vom Kalb an würzig-rauchiger Marinade



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 3 h 30 min
-  Aktivzeit: 1 h 30 min
-  Marinieren: 2 h 30 min
-  Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2.2 kg** Short Ribs von der Schweizer Kalbsbrust
- 2** Knoblauchzehen
- 6 EL** BBQ-Sauce
- 1 Msp.** Chiliflocken
- 2 Msp.** getrockneter Thymian
- 2 Msp.** Paprikapulver, mild
- 600 g** Kartoffeln
- 2** gelbe Peperoni
- 2** Zucchini
- 4** Zwiebeln
- 300 g** Cherrytomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL** Olivenöl
- 33 cl** dunkles Bier
- Saft von einer Limette
- 2 EL** Balsamico

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 582** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 27 g** Kohlenhydrate
- 33 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Das Fleisch über Nacht marinieren lassen und dazu ein Drittel des Bieres bereits mit in die Marinade geben.

Zubereitung

- 1 Ribs aus dem Kühlschrank nehmen und in eine flache Schale legen.
- 2 Knoblauch schälen und hacken, mit BBQ-Sauce, Chiliflocken, Thymian und Paprikapulver verrühren. Ribs damit von beiden Seite einstreichen und abgedeckt im Kühlschrank 2–3 Stunden marinieren lassen.

- 3 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Ribs darauf in die untere Hälfte des auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorgeheizten Ofens schieben und ca. 3 Stunden garen. Dabei Ribs zwei- bis dreimal mit Bier begiessen.
- 4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni in Streifen, Zucchini in fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren.
- 5 Gemüse auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und gut mischen. In die obere Hälfte des Ofens geben und für weitere 40–45 Minuten mitgaren.
- 6 Ofengemüse zum Servieren mit Limettensaft und Balsamico beträufeln. Ribs nach Belieben salzen.