Short Ribs vom Kalb an würzig-rauchiger Marinade

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	Zucchetti
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, Zucchetti 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.