Grillierte Back Ribs vom Kalb mit Knoblauch und Chiliflocken

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Marinieren: 2 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1 kg	Back Ribs vom Schweizer Kalb
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
0.5 TL	mildes Paprikapulver
2 EL	helle Sojasauce
2 TL	Apfelessig
6 EL	Tomatenketchup
1 TL	Chiliflocken
	Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Zitronenmayonnaise, Tomatensalat und Kräuterbrot) enthält ca.:

278	kcal
24 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
18 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Back Ribs aus dem Kühlschrank nehmen und in eine flache Schale geben.

2. Für die Marinade Knoblauch schälen und grob hacken. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Beides mit allen anderen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

3. Die Ribs mit der Marinade rundherum bestreichen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden ziehen lassen.

4. Den Grill für indirekte, mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern.

5 Ribs mit der Innenseite nach unten auf den Grill geben und 15–20 Minuten grillieren. Dabei mehrmals wenden. Ribs dann auf die indirekte Seite des Grills geben, nochmals mit der restlichen Marinade bestreichen, salzen und weitere 15–20 Minuten garen

6 Sobald sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, servieren.
Dazu passen Zucchetti mit Zitrone vom Grill und Reis mit Rosinen.