




# Grillierte Back Ribs vom Kalb mit Knoblauch und Chiliflocken



Der feine Unterschied.

 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 Zucchini mit Zitrone vom Grill und Reis mit Rosinen.