


# Federstück (Short Ribs) mit Pfeffer-Thymian-Rohrzucker-Marinade



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 3 h 45 min

 Aktivzeit: 20 min

 Marinieren: 6 h

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 1.7 kg** Federstück mit Knochen vom Schweizer Rind
- 2 EL** Olivenöl
- 1 EL** mildes Paprikapulver
- 2 EL** brauner Rohrzucker
- 1 EL** getrocknete Thymianblätter
- 0.5 TL** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

## Nährwerte

1 Portion (ohne Gemüse-Kartoffel-Gratin) enthält ca.:

- 310** kcal
- 40 g** Eiweiss
- 5 g** Kohlenhydrate
- 14 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1** Federstück in eine flache Form legen und rundum mit Olivenöl bestreichen. Paprikapulver mit braunem Zucker, Thymian und Pfeffer mischen und eine Seite des Federstücks damit einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Stunden marinieren.
- 2** Das Federstück eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Kugelgrill für lang anhaltende indirekte Hitze anfeuern.
- 3** Das Federstück mit der gewürzten Seite nach oben auf die indirekte Seite des Grills legen und geschlossen 3½–4 Stunden bei mässiger Hitze grillieren, bis das Fleisch weich ist. Die Kerntemperatur sollte 90 °C betragen.
- 4** Federstück vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.



Der feine Unterschied.

- 5 Entlang der Knochen in Portionen schneiden und mit Meersalz bestreut servieren.  
Dazu passt Gemüse-Kartoffel-Gratin.