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

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

5 Entlang der Knochen in Portionen schneiden und mit Meersalz bestreut servieren.

Dazu passt Gemüse-Kartoffel-Gratin.