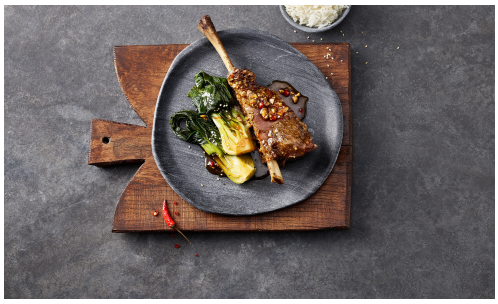
Geschmorte Short Ribs mit Pak Choi und Basmatireis

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1.8 kg	Short Ribs vom Schweizer Rind
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	Ingwer
2 Stangen	Zitronengras
2	Chilischoten
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
50 g	brauner Zucker
1 dl	trockener Sherry oder Reiswein
5 dl	Rindsfond
1 dl	Sojasauce
800 g	Pak Choi
200 g	Basmatireis
3 dl	Wasser
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Speisestärke

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

893	kcal
55 g	Eiweiss
62 g	Kohlenhydrate
44 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermast-Betrieb

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jene von Familie Meister in unserem Porträt.

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, den weissen Teil hacken, das Grün in feine Röllchen schneiden und beiseitestellen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die äusseren zähen Schichten des Zitronengrases entfernen und den weichen Kern hacken. Chilischoten waschen, mitsamt Kernen in Röllchen schneiden.

3 Die Short Ribs den Rippen entlang in Stücke schneiden. Öl in einem grossen Bräter erhitzen und die Ribs rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Chili zum Bratensatz geben und andünsten. Zucker beifügen und karamellisieren lassen. Sherry oder Reiswein, Fond und Sojasauce dazugiessen. Die Ribs in die Sauce legen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 3 Stunden weichschmoren.

4 Pak Choi waschen, je nach Grösse halbieren oder vierteln.

5 Reis mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen. 3 Minuten kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.

6 Short Ribs aus der Sauce nehmen und warm stellen. Sauce entfetten, mit kalt angerührter Stärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi in die Sauce legen und ca. 8 Minuten kochen lassen.

7 Ribs mit Frühlingzwiebeln bestreuen, dann mit Pak Choi und Reis servieren.