

Tarik Rose

Freitag, 22. Oktober 2021

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffelpüree Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Asia & Weltküche



Zutaten:

Für die Short Ribs

2	Zwiebeln
1	Pastinake
2	Karotten
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
1,6 kg	Short Ribs (Rinder Brustkern/ Brustrippen)
etwas	Salz
3 EL	Tomatenmark
200 g	geschälte Tomaten aus der Dose, gewürfelt
250 ml	Rotwein
1 l	dunkler Bratenfond
1/2	Chilischote
5 g	frischer Ingwer
80 ml	Sojasauce
1 TL	Honig
1 Spritzer	Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf

800 g	Süßkartoffeln
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Chiliflocken
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Honig
1/2 Bund	Koriander (oder glatte Petersilie)

Für den Salat

2	Mini-Römersalate
etwas	Salz
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.
2. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.

3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2-3 Stunden schmoren.
6. Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
7. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 Minuten weich garen.
8. Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.
9. Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.
10. Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.
11. Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.
12. Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.
13. Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Pro Portion: 1420 kcal/ 5950 kJ
82 g Kohlenhydrate, 88 g Eiweiß, 78 g Fett