

Tarik Rose
Geschmorte Short Rips mit Süßkartoffelpüree

Montag, 16. Januar 2017
Rezept für 6 Personen

Zutaten

Für die Short Rips

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



Für den Süßkartoffelstampf

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

Für den Römersalat

4 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 hinzufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Brühe 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 einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren und dann herausnehmen.

6.

Anschließend 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. 25 Minuten weich garen.

8.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmor Gemüse 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 hacken 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: 930 kcal / 3888 kJ

17 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 71 g Fett