

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Short Ribs:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Brustripfen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Tomaten, Dose	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	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für den Coleslaw (Kohlsalat):

600 g Weißkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	1/2 Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	1/2 Bund glatte Petersilie
Pfeffer		

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abrausen, trocken tupfen, 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.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abrausen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

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.

In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abrausen und abtropfen lassen.

Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit einer guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

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.
Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.
Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das
Fleisch wieder einlegen.
Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Sören Anders am 05. November 2024