

Gegrillte Rinderrippchen mit Spitzkohl-Mangosalat

Zutaten (für 6 Personen):

- 1,8 kg (mit Knochen) Querrippe vom Rind
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 10 Pfefferkörner
- 10 Pimentkörner
- 200 ml Teriyaki-Soße
- 8 (mit Paprikagewürz) Kartoffelchips
- frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Gewürz-Öl
- alternativ: Olivenöl

Die Querrippen-Stücke müssen vor dem Grillen zunächst gekocht werden. Dafür Suppengrün und Zwiebeln putzen. Kochwasser erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten mit den Gewürzen und den Querrippe-Stücken hineingeben und das Fleisch bei mäßiger Hitze mindestens 2 Stunden köcheln lassen.

Wenn sich ein Messer leicht hineinstechen und herausziehen lässt, ist das Fleisch gar. Fett und Knorpel entfernen und das Fleisch auskühlen lassen.

Einen Grill erhitzen. Die Rippchen mit Oliven- oder Kräuteröl bestreichen und salzen (für das aromatisierte Öl einfach Kräuter, Chili, Ingwer und Zitronenschale mit Olivenöl vermengen und etwas ziehen lassen). Das Fleisch auf den Grill legen und kräftig anrösten. Die Hitze danach reduzieren oder die Rippchen an den Grillrand schieben.

5-8 Minuten grillen. Dabei einige Rosmarinzwige mit auf den Grill legen. Das Fleisch vom Grill nehmen und großzügig mit Teriyaki-Soße bepinseln und mit zerdrückten Kartoffelchips bestreuen.

Zutaten für den Salat:

- 800 g Spitzkohl
- 1 kleine Mango
- 200 ml (von der Querrippe) Brühe
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Zucker

Spitzkohl säubern, teilen, vierteln und fein hobeln. Mango schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben und zunächst nur mit Olivenöl, Salz und Zucker würzen und vermengen. 20 Minuten marinieren. Dann die Brühe hinzufügen und den Salat mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

Nach Geschmack noch etwas Abrieb oder feine Späne von der Zitronenschale hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen und noch etwas ziehen lassen.

Weitere Zutaten:

- frische Ananas

Wer mag, kann zusätzlich noch Ananasstücke auf den Grill legen. Rinder-Rippchen auf Teller legen und den Spitzkohlsalat und die gegrillte Ananas dazu servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 30.06.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen