

**Sören Anders**  
**Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffelpüree****Dienstag, 5. November 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: über 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
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   | glatte Petersilie |

Für den Coleslaw (Kohlsalat)

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 600 g    | Weißkohl             |
| 2        | Möhren               |
| etwas    | Salz                 |
| 1 EL     | heller Balsamico     |
| ½        | Zitrone              |
| 1 EL     | Honig                |
| 100 g    | Doppelrahmfrischkäse |
| 1 EL     | scharfer Senf        |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie    |
| etwas    | Pfeffer              |

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.
2. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abbrausen, 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.
3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. In der Zwischenzeit Chili abbrausen, längs 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 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. 25 Minuten weich garen.
8. In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
9. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
10. Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. 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.
14. 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 abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.
15. Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.
16. Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Pro Portion: 1430 kcal/5990 kJ

74 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 95 g Fett