

## Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, 17.07.2024

Grüne Bohnen mit Tomaten und gebratenen Rippchen

Für 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Rippchen

4 Stücke Dicke Rippe, vom Schwein, vorgegart (à ca. 220 g, siehe Tipp)  
4 EL Rapsöl  
2 EL Olivenöl, ca.  
etwas Paprikapulver, edelsüß

#### Für Bohnen und Tomaten

600 g Buschbohnen, grün  
8 Stiele Bohnenkraut  
etwas Salz  
1 Bund Lauchzwiebeln  
250 g Kirschtomaten  
2 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer  
0,5 Biozitronen, Saft und etwas abgeriebene Schale davon

#### Für den Kartoffelstampf

800 g Kartoffeln, mehligkochend  
4 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
etwas Salz  
50 g Butter, weich

### Zubereitung

1. **Das vorgegarte Fleisch** 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und nebeneinanderliegend abgedeckt Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. **Für die Bohnen** die Bohnen putzen, abbrausen, trocknen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trockenschütteln und 4 Stiele mit Küchengarn zusammenbinden. Restliches Bohnenkraut beiseitelegen.
3. Bohnen und Bohnenkraut-Bündel in Salzwasser, bei milder Hitze etwa 8 Minuten bissfest kochen.
4. Bohnen abgießen, Bohnenkrautbündel entfernen, Bohnen kalt abbrausen und abtropfen lassen.
5. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten abbrausen und halbieren.
6. **Für den Kartoffelstampf** die Kartoffeln schälen, abbrausen und vierteln.
7. Knoblauch abziehen. Ganze Zehen mit Kartoffeln und Lorbeer in Salzwasser, ca. 25 Minuten weich garen.
8. **Für die Schweinerippen** in einer großen Pfanne das Rapsöl portionsweise erhitzen. Dicke Rippen darin etwa 3-4 Minuten bei starker Hitze anbraten. Rippen rundum weitere ca. 10 Minuten mittlerer Hitze braten.
9. Inzwischen 1/2 -1 TL edelsüßes Paprikapulver und das Olivenöl verrühren. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Paprikaöl bestreichen und in eine ofenfeste Form geben. Im Backofen bei 80 Grad Ober- und Unterhitze, in der Ofenmitte ruhen lassen. Auf diese Weise wird das Paprikapulver nicht bitter.
10. **Für die Bohnen** die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Öl darin erhitzen. Bohnen darin ca. 2-3 Minuten braten. Lauchzwiebeln und Kirschtomaten zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten mitbraten, dabei gelegentlich wenden.
11. Übrige Bohnenkrautblättchen abzupfen, fein schneiden, unter die Bohnen mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

12. **Kartoffeln abgießen**, das Lorbeerblatt entfernen und ausdampfen lassen.

13. Butter zu den Knoblauch-Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

14. **Rippchen** aus dem Ofen nehmen. Mit Bohnen und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

**Tipp:** Die Dicke Rippe ist vorgegart beim Metzger erhältlich, evtl. muss diese vorbestellt werden. Man kann die Rippchen aber auch selber vorgaren. Dafür: 1 Bund Suppengemüse putzen, abbrausen und grob zerkleinern. Rippchen, Suppengemüse, je 1 TL Salz und Pfeffer in 1,5 Liter Wasser ca. 50 Minuten weich kochen (das Fleisch sollte sich vom Knochen lösen).