

## **Fleisch am Stiel: Kotelett und Rippchen – Was ist dran am Knochen?**

Rezepte von Björn Freitag, Oliver Sievers und Monica Riboni

### **Die Rezepte:**

3-2-1 Rippchen (Spareribs)	2
Marinierte Nackenkoteletts	5
Stielkoteletts	7
Zwiebelschmorbraten Dicke Rippe	9
Cotoletta alla Milanese mit Ofenkartoffeln und Rucola-Salat	11

## 3-2-1 Rippchen (Spareribs)

von Oliver Sievers

Spareribs sind eine amerikanische Grillspezialität. Die Rippchen werden lange bei relativ niedrigen Temperaturen gegrillt. Das Ergebnis: saftiges, zartes Fleisch. Grillexperte Oliver Sievers zeigt dem Vorkoster, wie sich diese BBQ-Köstlichkeit in sechs Stunden (3 Stunden räuchern, 2 Stunden dämpfen, 1 Stunde glasieren) zubereiten lässt.



### Zutaten:

- Kotelettrippchen (Baby Back Ribs), ca. 600 g (für 2 Personen)

oder Rippchen Zuschnitt „St. Louis“, ca. 1 - 1,5 kg (für 2-3 Personen)

oder Spareribs, ca. 1,5 - 2 kg (für 3-4 Personen)

- 3-6 EL Cola (alternativ Wasser oder Apfelsaft)

**Für den BBQ-Rub (die Grill-Gewürzmischung wird zum Einreiben des Fleisches und für die Glasur benötigt):**

- 1-2 TL Chilipulver
- 6 TL Salz

- 2 TL Pfeffer, geschrotet
- 6 TL Zucker
- 4 TL Kirschkpulver (gibt es online zu kaufen)
- 6 TL Paprikapulver, edelsüß

**Für die Glasur:**

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 30 ml neutrales Öl, z.B. Rapsöl
- 50 ml Himbeeressig
- 250 ml Himbeersirup
- 250 ml passierte Tomaten
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL BBQ-Rub (Rezeptur s.o.)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker zum Abschmecken

**Grillutensilien:**

- Grill mit Deckel und Temperaturanzeige (wer einen Gasgrill benutzt, benötigt zusätzlich eine Räucherbox)
- Räucherholz (z.B. Apfelholz)
- Kraftpapier/Butcherpapier (erhältlich in Grillfachgeschäften oder online)

**Zubereitung:**

- Grill auf 120-130 Grad vorheizen (diese Temperatur wird für den gesamten Zubereitungsprozess benötigt). Räucherholz hinzufügen, wenn das Feuer zur Glut abgeklungen ist (bei einem Gasgrill für die Raucherzeugung eine Räucherbox benutzen).
- Für den BBQ-Rub alle Gewürze vermischen: Hiermit werden später sowohl die Rippchen eingerieben als auch die Glasur gewürzt.
- Silberhaut von der Knochenseite der Rippchen entfernen. Dafür eine Ecke der Silberhaut so lösen, dass sie sich gut greifen lässt. Ecke mit einem Küchenpapier greifen und kräftig in einem Stück von den Rippen abziehen.
- Rippchen von beiden Seiten mit BBQ-Rub einreiben und festklopfen.

- 1. Phase: Räuchern (3 Stunden). Gewürzte Rippchen auf den Grill legen (Räucherholz muss zu diesem Zeitpunkt auf der Glut liegen) und für ca. 3 Stunden bei geschlossenem Deckel mit etwas Luftzufuhr smoken.
- 2. Phase: Dämpfen (2 Stunden). Geräucherte Rippchen vom Grill nehmen und auf das ausgebreitete Kraftpapier legen. Cola auf die Rippchen gießen. Fleisch so in das Papier einschlagen, dass keine Flüssigkeit austritt. Für 2 Stunden bei geschlossenem Deckel auf den Grill geben (dabei so legen, dass die Knochen nach oben zeigen).
- Währenddessen die Glasur zubereiten: Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili waschen und trockentupfen. Alles in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit Öl anschwitzen, bis das Gemüse leicht braun angeröstet ist. Mit Himbeeressig ablöschen. Passierte Tomaten, Himbeersirup, Paprikapulver sowie die zuvor zubereiteten BBQ-Gewürzmischung hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für rund eine Stunde köcheln lassen, sodass die Glasur eindickt. Zuletzt pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3. Phase: Glasieren (1 Stunde). Rippchen vom Grill nehmen und aus dem Papier wickeln. Für 5-10 Minuten zurück auf den geschlossenen Grill legen, um das Fleisch antrocknen zu lassen. Rippchen auf dem Grill mit der Glasur bepinseln und für 20 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen. Diesen Vorgang im Anschluss noch einmal wiederholen, also bepinseln und anschließend grillen.
- Rippchen vom Grill nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch sollte zuletzt saftig und so zart sein, dass es sich problemlos auseinanderziehen lässt.

## Marinierte Nackenkoteletts

von Oliver Sievers

Wer spontan Hunger auf Nackenkoteletts hat, muss diese nicht stundenlang vor dem Grillen marinieren. Grillexperte Oliver Sievers verrät dem Vorkoster das Rezept für seine pikante Blitz-Marinade, mit der sich das Grillfleisch in weniger als einer Stunde zubereiten lässt.



### Zutaten für 2 Koteletts:

- 2 Nackenkoteletts

### Für die Marinade:

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL scharfe Grillsauce
- 1 EL Gewürzmischung für Schweinefleisch

### Für die Gewürzmischung:

- 2 TL grobes Meersalz
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL getrockneter Thymian

**Zubereitung:**

- Für die Gewürzmischung alle benötigten Zutaten vermengen.
- Für die Marinade Mayonnaise, scharfe Sauce und 1 EL der selbstgemachten Gewürzmischung in eine Schüssel geben und vermischen.
- Beide Seiten der Koteletts dünn mit Marinade bestreichen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Koteletts bei hoher, direkter Hitze für je eine Minute pro Seite grillen, dann wenden. Dies so lange wiederholen, bis die Koteletts kross sind. Das dauert je nach Grill und Dicke der Koteletts 8 bis 12 Minuten.
- Koteletts vom Grill nehmen und 3-5 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

## Stielkoteletts

von Oliver Sievers

Oliver Sievers grillt Stielkoteletts am liebsten rückwärts. Dafür gart er das Fleisch zunächst bei indirekter Hitze vor. Erst dann werden die Koteletts über direkter Hitze kräftig gebraten. Außer den Koteletts sowie Salz und Pfeffer bedarf es keiner weiteren Zutaten.



### Zutaten für 2 Koteletts:

- 2 Stielkoteletts
- Salz
- Pfeffer

### Utensilien:

- Fleischthermometer

### Zubereitung:

- Sofern vorhanden, Fettrand der Koteletts mit jeweils 1-2 cm Abstand anritzen, ohne in das Fleisch zu schneiden.
- Koteletts zunächst bei indirekter Hitze garen. Das heißt, die Koteletts nicht direkt über die Glut legen, sondern an den äußeren Bereich des Rosts.

- So lange garen, bis das Fleisch die Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat. Temperatur mit dem Thermometer überprüfen. Deckel des Grills dabei nicht öfter als nötig öffnen.
- Koteletts vom Grill nehmen und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Brenner des Gasgrills auf höchster Stufe einregeln. Wer auf dem Kohlegrill grillt, muss der Glut zur Temperaturerhöhung möglichst viel Luft zuführen: Dafür die untere Luftzufuhr komplett öffnen und den Deckel nicht schließen, so wird der Grill möglichst heiß.
- Die Koteletts nach der Ruhephase von jeder Seite ca. eine Minute scharf auf dem heißen Grill anrösten (bei dem Gasgrill muss der Deckel dabei geschlossen werden).
- Krosse Koteletts vom Grill nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann servieren.

## Zwiebelschmorbraten Dicke Rippe

von Björn Freitag

Dieser Schweinebraten hat im Ruhrgebiet Tradition - Björn Freitag kennt ihn aus Kindheitstagen. Das Besondere: Die dicke (oder hohe) Rippe ist ein vergleichsweise günstiger Braten, zudem sind für die Zubereitung kaum Zutaten, dafür aber etwas Zeit nötig. Als Beilage serviert der Vorkoster Kartoffelpüree.



### Zutaten für 4 – 6 Personen:

- Dicke Rippe mit Knochen, ca. 1,5 kg
- Salz
- 2-3 EL Butterschmalz
- 6 Roscoff-Zwiebeln (alternativ: weiße Zwiebeln)
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter, getrocknet
- Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

- 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz
- 1 Prise Muskat, gerieben
- 200 - 300 ml Vollmilch (mind. 3,5% Fett)
- 2 EL Butter

**Zubereitung:**

- Dicke Rippe von beiden Seiten salzen, Salz auf dem Fleisch festklopfen.
- Butterschmalz in einen ofenfesten Bräter geben und bei hoher Hitze flüssig werden lassen. Fleisch vorsichtig in das flüssige, heiße Fett legen und beide Seite für einige Minuten kross anbraten, bis das Fleisch kräftig gebräunt ist.
- Währenddessen Zwiebeln schälen und den Strunk herausschneiden, dann in Achtelstücke teilen.
- Sobald es krossgebraten ist, Fleisch aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitelegen. Zwiebelstücke in den noch heißen Bräter geben und etwa 3 Minuten dünsten. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben. Fleisch anschließend zurück in den Topf legen (auf die Zwiebelstücke), Herdplatte auf mittlere Temperatur einstellen.
- Fleisch und Zwiebeln bei geschlossenem Deckel für etwa 1,5 Stunden auf dem Herd schmoren lassen (Deckel währenddessen möglichst nicht öffnen).
- Gegen Ende der Kochzeit den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Deckel vom Bräter nehmen und für gut eine Stunde in den Ofen geben.
- Währenddessen Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser für 20-25 Minuten kochen, bis sie gar sind. Anschließend abschütten.
- Muskatnuss bei schwacher Wärmezufuhr in einen separaten, kleinen Topf geben und kurz erwärmen. Milch, eine Prise Salz und Butter dazugeben und warm werden lassen (nicht kochen).
- Warme Milch-Buttermischung auf die noch heißen, gekochten Kartoffeln geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten.
- Braten nach der Garzeit aus dem Behälter nehmen und mit Pfeffer würzen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich so von den Knochen zurückgezogen hat, dass die Rippen gut sichtbar sind.
- Im Bräter bleiben Braten- und Zwiebelsaft zurück: Durchrühren und kurz aufkochen lassen. Ist die Flüssigkeit ausreichend eingedickt, kann sie als Bratensauce serviert werden. Tipp: Wer mag, kann vor dem Servieren noch die Wacholderbeeren und Lorbeerblätter herausschöpfen.
- Fleisch zwischen den Rippenknochen zerteilen. Bratenscheiben mitsamt Knochen auf den Teller geben. Mit Kartoffelpüree und Bratensauce anrichten und heiß servieren.

## Cotoletta alla Milanese mit Ofenkartoffeln und Rucola-Salat

von Monica Riboni

Diese panierte Kotelett-Variante aus Mailand wird mit Knochen gebraten. Insalata di Rucola und Patate al Forno (Rucolasalat und Ofenkartoffeln) sind die klassischen, schnell zubereiteten Beilagen, die in Mailand dazu serviert werden.



### Zutaten für 2-3 Personen:

#### Für die Ofenkartoffeln:

- 700 g Drillinge
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Rosmarin-Zweige
- Meersalz

#### Für die Koteletts:

- 2 Kalbskoteletts mit Knochen, ca. 3 cm dick
- 200 g Paniermehl
- 3 Eier
- 300 g Butterschmalz
- 1 Zitrone zum Servieren
- Salz

**Für den Rucola-Salat:**

- 200 g Kirschtomaten
- 75 g Rucola
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz

**Zubereitung:**

- Für die Ofenkartoffeln den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
- Drillinge waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und trockentupfen. Kartoffelstücke in eine ofenfeste Form verteilen und Olivenöl darüber verteilen.
- Knoblauch schälen. Zehen mit dem Handballen kurz und kräftig zerdrücken, dann zu den Kartoffeln geben.
- Zuletzt Rosmarin auf die Kartoffeln legen und für 30-35 Minuten im Ofen backen. Kartoffelstücke nach 15 Minuten wenden. Tipp: Für die letzten 10 Minuten der Backzeit die Grillfunktion einstellen, das macht die Kartoffeln besonders knusprig. Währenddessen Koteletts und Salat zubereiten.
- Mit einem scharfen Messer die Silberhaut von den Koteletts entfernen. Fettrand abschneiden und das Fleisch rundherum anritzen.
- Koteletts ausgehend vom Knochen mit einem glatten Fleischklopper gleichmäßig klopfen: Vorsicht, das Fleisch sollte mindestens einen Zentimeter dick bleiben und nicht zu dünn werden.
- Für die Panierstraße zwei ausreichend große Teller bereitstellen: Einen mit Paniermehl befüllen, in dem zweiten die Eier verquirlen. Ihrem Familienrezept folgend, verwendet Monica für das Panieren kein Mehl.
- Geklopfte Koteletts in verquirltes Ei tauchen, anschließend in Paniermehl wenden. Paniermehl mit den Händen leicht andrücken, damit es gut am Fleisch haftet. Gesalzen werden die Koteletts erst zum Schluss.
- Butterschmalz bei hoher Temperatur in einer Bratpfanne schmelzen. Tipp: Um zu testen, ob das Fett heiß genug für das Fleisch ist, den Stiel eines hölzernen Kochlöffels auf den Pfannenboden halten. Bilden sich Bläschen am Holz, ist die richtige Temperatur erreicht.
- Die Koteletts vorsichtig in das heiße Fett legen. Hitzezufuhr auf mittlere Stufe stellen und Koteletts auf jeder Seite jeweils 8 Minuten lang anbraten.
- Goldbraun gebratene Koteletts aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beide Seiten mit Salz würzen.

- Die fertig gegarten, gebräunten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Salz abschmecken.
- Für den Salat Tomaten und Rucola waschen und trockentupfen. Tomaten halbieren. Alles in eine Salatschüssel geben. Öl, Balsamico und Salz darüber verteilen. Gut vermischen.
- Patate al Forno sowie den Insalata di Rucola zusammen mit den heißen Koteletts servieren. Tipp: Zu den Koteletts in Scheiben geschnittene Zitrone reichen.