



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Gegrillte Short Ribs vom Weiderind

**Zubereitungszeit:** 2 h   **Kochzeit:** 30 min   **Gesamtzeit:** 2 h 30 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 3

**Kalorien p.P.:** 200 kcal

## Zutaten

1.3 kg fleischige Short Ribs vom Weiderind vom Metzger Deines Vertrauens

Etwas scharfer Dijon-Senf - je nach Zubereitungsart

Salz, Pfeffer (auch Mischungen), englisches Senfpulver, Chili, frischer Rosmarin, Thymian und Oregano und viele weitere möglich

---

## Zubereitung

1. Ich habe das Fleischstück großzügig mit einer Mischung aus 1-2 TL Salz, 2-4 TL englischem Senfpulver und 1 EL gestossenen, gemischten Pfefferkörnern gewürzt. Wer ein **Sousvide-Gerät** hat, vakuumiert das gewürzte Fleisch und lässt es dann im Wasserbad bei 56 °C ca. 2 Stunden vorgaren.

**Tipp:** Wer will, kann sous-vide vorgegartes Fleisch zwischenlagern, dafür das Fleisch in Eiswasser abkühlen und z. B. im Kühlschrank bei maximal 2 – 5 °C (ca. 10 bis 21 Tage je nach Fleischqualität und Hygienepraxis) oder im Tiefkühler lagern (bei -18 °C ca. 1 Jahr). Bei Bedarf dann wieder auf Temperaturbringen. Also z. B. auftauen bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank, im Wasserbad oder direkt im beheizten Wasserbad und dann auf den Grill.

**Ofen und Grill:** Alternativ kann man das Fleisch mit etwas Dijon-Senf bestreichen und mindestens 3 Stunden vorher auf einem Teller, mit Klarsichtfolie (als Schutz vor Fliegen, Dreck usw.) und einem saubereren Küchentuch (als Schutz vor Licht) abgedeckt, bei Raumtemperatur stehen lassen.

Danach im auf 100 °C Umluft vorgeheiztem **Ofen** ca. 2 Stunden auf eine Kerntemperatur von ca. 56 °C garen.

**Tipp:** Stelle eine Schale oder einen kleinen Topf mit etwas kochendem Wasser unter das Fleisch. Durch das feuchtere Garraumklima kann sich die Garzeit etwas verkürzen und das Fleisch trocknet weniger aus.

Für die Zubereitung **ausschließlich im Grill** kann man vorgehen wie für die Zubereitung im Ofen.

Anschließend mit einer Wasserschale darunter bei geschlossenem Deckel bei ca. 100 °C auf 56 °C indirekt

grillen (vorgaren). Danach das Fleisch kurz in Alufolie einpacken und an einem warmen Ort ruhen lassen.

2. Ca. eine halbe Stunde, bevor das Fleisch so weit ist, den Grill auf volle Hitze vorheizen. Teller zum Essen warm stellen.

3. Das Fleisch unter häufigem Wenden (ca. alle 20 Sekunden) bei voller Hitze goldbraun grillen. Das dauert ca. 15 – 20 Minuten oder etwas länger, je nach Grill und Hitze.

4. Wer mag, kann das Fleisch noch mit etwas Knoblauch-Kräuter-Öl bestreichen, etwas kalte Butter darauf geben, mit Fleur de Sel und Pfeffer nachwürzen und das Fleisch kurz (2 – 5 Minuten) ruhen lassen.

5. Das Fleisch auf Tellern oder einem vorgewärmten Holzbrett servieren. So aufschneiden, dass die Fleischfasern verkürzt werden.

**Hinweis:** Das Fleisch hat so zubereitet einen etwas «kernigeren» festeren Biss im Vergleich z. B. zu einem Filet.

## Wie kannst Du das alles variieren?

Du kannst Dir für dieses Fleischteil Deinen eigenen Spice Rub (Gewürzeinrieb) mischen und das Rezept nach Deinem Geschmack verändern. Hier sind Deiner Fantasie wenig Grenzen gesetzt, von eher mexikanischen Gewürzmischungen, BBQ-Gewürzen, provenzalische Gewürzmischungen, Gewürzpaprikamischungen bis asiatisch angehauchte Gewürze.

Da ich eine sehr gute Fleischqualität einkaufen konnte, wollte ich das Fleischaroma nicht zu stark beeinflussen.



Guten Appetit bei diesem besonderen Grillgenuss!

Viel Spaß beim Nachgrillen und schick uns doch gerne ein Bild von Deinem Grill.

Liebe Grüße und einen schönen Tag

Felix & Caroline