




Teriyaki-Rippchen mit gegrilltem Pak Choi

 Zeit gesamt
2h 45min

 Zubereitungszeit
1h 15min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Schälrippe	1.5 kg
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Salz	1 EL
Zuckerrübensirup	5 EL
Sojasauce	3 EL
Barbecuesauce	6 EL
Pak Choi	4 St.
Mango	1 St.
Chili, gemahlen	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pinsel, Pürierstab, Grill

1. Rippchen waschen und ggf. leicht schimmernde Silberhaut abziehen. Knoblauch und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Rippchen, Ingwer, Knoblauch und 1 EL Salz mit Wasser bedeckt aufkochen. Auf niedriger Stufe ca. 90 Min. garen.
2. In einer Schüssel 5 EL Zuckerrübensirup, 3 EL Sojasauce und 6 EL BBQ-Sauce verrühren. Pak Choi waschen und halbieren. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden und rautenförmig einschneiden.
3. Einen Kugelgrill mit Kohle vorheizen. Unter den Rost eine feuerfeste Schale mit Wasser stellen, heiße Kohlen um die Schale platzieren. Rippchen mit Teriyaki-Marinade bestreichen und über der Wasserschale verteilen. Bei geschlossenem Deckel ca. 45–75 Min. grillen. Immer wieder wenden und mit Marinade bepinseln. Pak Choi und Mango über der heißen Kohle ca. 5 Min. grillen.
4. Mangofruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß die Hälfte pürieren. Übrige Mango untermengen, mit Salz und Chili würzen.

5. Teriyaki-Rippchen mit Pak Choi und Mango auf Teller verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Temperatur im Grill sollte bei 120–150 °C liegen. Die Rippchen sind gar, wenn das Fleisch mit einer Gabel leicht vom Knochen zu lösen ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	796 kcal		
Kohlenhydrate	42 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	73 g	Fette	39 g