

## Teriyaki-Rippchen mit gegrilltem Pak Choi

Zeit gesamt
2h 45min



Zubereitungszeit 1h 15min





## 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.
01.11.	

Chili, gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pinsel, SILVERCREST Stabmixer/ 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
Eiweiß	73 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	39 g