

Aus dem Ofen

Rezepte für 2 Personen — Langsam gegart, intensiv im Geschmack

Schweinerippchen — BBQ-geschmort im Ofen mit Bourbon-Glasur und Krautsalat

Gefälliges Comfort Food im Surf & Turf-Stil — nach 5 Stunden Schmorzeit zieht das Fleisch vom Knochen

24,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Spare Ribs (Schälrippchen)	1 komplettes Rack (ca. 800 g)
Paprikapulver, geräuchert	2 TL
Kümmel, gemahlen	1 TL
Zwiebelpulver	1 TL
Brauner Zucker	2 EL
Salz, Pfeffer	je 1 TL
Apfelsaft	150 ml
BBQ-Sauce (hausgemacht oder gute Fertigsauce)	4 EL
Bourbon-Whiskey	2 EL
Honig	1 EL
Weißkohl	200 g
Karotten	1 große
Mayonnaise	3 EL
Apfelessig	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1** Dry Rub: Paprikapulver, Kümmel, Zwiebelpulver, braunen Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Die Silberhaut auf der Rückseite der Rippen abziehen. Rippen großzügig mit Dry Rub einreiben.
- 2** In Alufolie wickeln, 150 ml Apfelsaft dazu geben — hermetisch verschließen. Bei 150 °C 3,5 Std. schmoren. Das Fleisch soll fast vom Knochen fallen.
- 3** Bourbon-Glasur: BBQ-Sauce, Bourbon und Honig verrühren. Rippen aus der Folie nehmen, Glasur großzügig auftragen, unter

dem Grill (220 °C)
8–10 min.
karamellisieren.

4

Krautsalat: Weißkohl und Karotten fein hobeln, mit Mayo, Essig, Salz und Zucker anmachen — mind. 30 min. ziehen lassen. Rippen mit Krautsalat und BBQ-Sauce servieren.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Geheimnis sind die 3,5 Stunden in der Folie — das Schwein dämpft im eigenen Saft und Apfelsaft weich, ohne auszutrocknen. Erst dann die Glasur — sie verbrennt bei langer Garzeit. Der Bourbon gibt der Glasur eine rauchig-karamellige Tiefe; wer keinen Alkohol möchte, kann ihn durch Apfelsaft ersetzen.

Fajitas — gegrilltes Hähnchen und gegrilltes Gemüse, serviert mit Sour Cream, Salsa und Guacamole

Mexikanisches Grill-Fest zum Zusammenbauen am Tisch — bunt, aromatisch, gesellig

12,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Hühnerbrust oder Rindhüfte	300 g
Rote und gelbe Paprika	je 1
Zucchini	1 kleiner
Rote Zwiebel	1 Stück
Koriander	½ Bund
Weißer Tortilla-Wraps (Mehl)	4 Stück
Limette	1 Stück
Fajita-Gewürzmix (Kreuzkümmel, Paprika, Chili, Knoblauch, Oregano)	2 TL
Rapsöl	2 EL
Sour Cream	4 EL
Salsa (frisch oder aus dem Glas)	4 EL
Guacamole	4 EL
Cheddar, gerieben	50 g

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen in Streifen schneiden. Mit Fajita-Gewürzmix, Limettensaft und Rapsöl 30 min. marinieren.
- 2 Paprika, Zucchini und Zwiebeln in breite Streifen schneiden. Getrennt vom Fleisch in einer sehr heißen Pfanne oder auf dem Grill scharf anbraten — Gemüse soll Biss behalten und Röstaromen entwickeln.
- 3 Hähnchen bei starker Hitze 5–6 min. braten. Gemüse und Hähnchen mischen, Hitze halten.
- 4 Tortillas in der trockenen Pfanne kurz erwärmen. Am Tisch: Alles in Schalen bereitstellen, jeder baut seine Fajita selbst zusammen.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Fajitas leben von der Hitze — die Zutaten sollen sizzeln, wenn sie an den Tisch kommen. In einem Restaurant werden sie oft auf einer glühenden Gusseisenplatte serviert. Das Geheimnis guter Guacamole: Reife Avocados, Limette, Salz — nie Sahne oder Mayonnaise.