



Geschmorte Rinder-Short Ribs mit Apfel & karamellisierten Zwiebeln

Zutaten:

- 2,5 kg Rinder-Short Ribs (mit Knochen)
- 3 EL Weizenmehl (Type 405 oder 550)
- Salz (am besten grobes Meersalz) und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Butter für die Pfanne
- 4 große helle Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft (z.B. „Pomm“ von Klindworth)
- 400 ml Rinder- oder Hühnerfond
- 6 große Karotten, in grobe Scheiben geschnitten
- 1 frische Knoblauchknolle, Kopf und Unterseite flach abgeschnitten
- 2 Äpfel, in dicke Spalten geschnitten
- Ein Bund frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter

Anleitung:

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Rinder-Ribs mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Mehl wenden, bis sie leicht bedeckt sind. Einen großen, ofenfesten Bräter oder Schmortopf stark erhitzen und die Ribs (bei mir in zwei Portionen) von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne einmal mit Küchenpapier grob auswischen.
3. Butter und Zwiebeln in den Bräter geben und einige Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. 150 ml Apfelsaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und die Zwiebeln leicht goldbraun sind.
4. Die angebratenen Ribs wieder zurück in den Topf geben. Restlichen Apfelsaft (350 ml), Fond, Karotten, Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen. Die Apfelstücke und die Knoblauchknolle rund um das Fleisch legen. Abdecken und im Ofen 3-5 Stunden schmoren, bis das Fleisch butterzart ist und sich leicht vom Knochen löst.
5. Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen. Die Short Ribs auf einem Bett aus Kartoffelpüree servieren und mit der Sauce und den Zwiebeln übergießen.