

Marinierte Ripperl vom Bio-Rind



Patrizia Schneebauer - Biobäuerin aus Attersee

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Ripperl vom Bio-Rind

Für die Marinade

50 g Bio-Olivenöl
30 g Bio-Senf
50 g Bio-Ketchup
1 EL Bio-Honig
2 TL Salz
2 TL Bio-Currypulver
1 TL Bio-Pfeffer
4 Stk. Bio-Knoblauchzehen
(klein geschnitten)

TIPP

Bei uns gibt's dazu
Erdäpfel und Karotten,
die eine halbe Stunde bevor
die Ripperl fertig sind, in
Spalten geschnitten und in
die Bratereinne dazugelegt
werden.



Knoblauchzehen klein schneiden und mit den restlichen Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren. Anschließend die Marinade auf zwei große Tiefkühlbeutel (6 lt) aufteilen und jeweils die Hälfte der Ripperl dazugeben. So kann man die Marinade rundum die Ripperl gut verteilen und die Hände bleiben sauber. Beutel verschließen und über Nacht die marinierten Ripperl im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger die Marinade durchziehen kann, umso besser der Geschmack der Ripperl. Wenn die Zeit drängt, schmeckt es natürlich auch bei verkürzter Zeit.

Die Ripperl auf ein Backblech oder in eine Bratereinne legen. Die restliche Marinade gut aus dem Beutel streichen und auf die Ripperl verteilen. Ca. 2 cm Wasser in die Reine gießen und bei 180° C Heißluft (200° C Ober-/Unterhitze) für ca. 2 Stunden braten (je fleischiger die Ripperl, umso länger benötigen sie bis sie durch sind; das Fleisch sollte sich ganz einfach vom Knochen lösen).


Etwa alle 20-25 min. die Ripperl wenden und Wasser in die Bratereinne gießen, sodass sich immer ca. 1-2 cm Flüssigkeit darin befindet. Sobald ausreichend Bratensaft in der Bratereinne vorhanden ist, kein zusätzliches Wasser dazugeben, sondern mit einem Löffel den Bratensaft über die Ripperl gießen.

Wusstest du, dass Bio-Lebensmittel immer mit dem grünen Blatt, dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet sind? Mehr Infos zum EU-Bio-Logo findest du unter www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/was-bedeutet-bio/#das-eu-bio-logo



© Waldenberger

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

