

**Frisch gekocht**  
**Mittwoch, 25.05.2016**



**Rezept von Lisl Wagner-Bacher**

## Ochsenkoteletts

**50 Minuten/ aufwendig**



### Zutaten für 4-6 Personen

1 1/2 kg Ochsenkoteletts (am Knochen).

Für die BBQ-Glaze (Barbecuesauce): 60 g Ketchup, 3 EL Apfelessig, 2 EL brauner Zucker, 2 EL Worcestershire-Sauce, 1 EL Salz, 1/2 TL Pfeffer.

Für das Gemüse aus dem Ofen:

2 kleine Zucchini, 2 gelbe und 2 rote Paprikaschoten, 1 Melanzani, 4 Paradeiser, 2 bis 4 Knollen junger Knoblauch (halbiert), 4 mittelgroße Erdäpfel (roh und geschält), 1 scharfer Pfefferoni, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

### Zubereitung am Griller

Die Ochsenkoteletts auf den vorgeheizten Griller legen und ca. 50 Sekunden grillen, bis sich das Fleisch vom Rost löst, dann um 45° drehen, und weitere 50 Sekunden grillen. So entsteht das typische Muster. Mit der zweiten Seite der Koteletts genauso verfahren und bis zum gewünschten Garpunkt (ca. 60 °C Kerntemperatur) fertig garen. Alle Zutaten für die Barbecuesauce verrühren und das Fleischstück am Ende der Garzeit damit bepinseln.

Für das Gemüse Paprika entkernen und schälen. Zucchini, Melanzani und Erdäpfel in gleich große Stücke schneiden. Knoblauch und Pfefferoni halbieren, mit Rosmarin und Thymian in heißes Olivenöl geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Deckel verschließen und im Rohr bei 180 °C ca. 40 Minuten schmoren. Die letzten 10 Minuten die geschälten und entkernten Paradeiser dazugeben. Pfefferoni und Kräuter vor dem Anrichten entfernen.

### Zubereitung im Rohr

Die Ochsenkoteletts salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit heißem Fett, gut anbraten, Kräuter begeben kurz mit braten. Anschließend auf einen Rost legen (mit Blech darunter) und in die Mitte vom Fleisch einen Thermometer stecken, für die Kerntemperatur. Nun im Rohr bei 120° bis Kern 40° braten, dann zurück auf 100° bis Kern 50°, dann 70° bis Kern 60°.

Bei 60° Kerntemperatur ist das Fleisch herrlich rosa und fertig, Sie können den Braten bei 70° Rohrtemperatur, solange im Rohr lassen wie Sie möchten – wird nicht mehr durch. Vor dem Service Butter in einer Pfanne aufschäumen, Kräuter begeben, etwas salzen, Fleisch dazu geben und mit der Butter einige Minuten übergießen.