

# Dicke-Rippe-Ragout mit Limette

---



## **Zutaten (4 Personen):**

1,2 kg dicke Rippe (mit Knochen)  
2 (Bio) Limetten  
3 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Orangensaft  
600 ml Gemüsebrühe  
2 EL Rapsöl  
1 Stiel frischer Thymian  
2 EL Sojasauce  
2 Stiele Basilikum  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die dicke Rippe kalt abspülen und trocken tupfen.

Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch hineingeben, scharf anbraten dann salzen, pfeffern und herausnehmen.

Backofen auf 140 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel in das zurück gebliebene Bratenöl geben und glasig andünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen und alles 2 Minuten köcheln.

Thymian fein hacken und mit der Sojasauce sowie Gemüsebrühe zur Sauce hinzufügen und aufkochen lassen. Das Fleisch wieder in den Bräter legen und darin für 2 Stunden im vorgeheizten Backofen schmoren.

## Ein Rezept von [www.SCHMAUSE-blog.de](http://www.SCHMAUSE-blog.de)

Das Fleisch nach der Schmorzeit aus dem Bräter nehmen, vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und diese wieder in den Bräter legen. Diesen zugedeckt nochmals für 40 Minuten bei gleicher Temperatur in den Backofen schieben.

Unterdessen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Limettenschale mit Hilfe einer Reibe fein raspeln. Die Limetten abschließend halbieren, auspressen und den Saft hierbei auffangen.

Das Ragout aus dem Backofen holen, mit Limettenabrieb, -saft, Salz sowie Pfeffer kräftig würzen und den Basilikumblätzchen garniert servieren.

**Nährwertangaben: 630 kcal p.P., 7 g KH p.P.**