



Rezept

Gegrillte Beinscheiben mit Käse-Muffins

Reicht für ca. 4 Personen

Beinscheiben vom Rind

3 Stück Beinscheiben vom Rind

Gewürz z.B. Thunder Rub von Barbecueflavors „Rock´n Rubs“

Etwas BBQ Sauce nach Geschmack z.B. Stokes Sweet&Sticky

50ml Apfelsaft

Die Beinscheiben mit dem Rub würzen und über Nacht kühl stellen. Den Grill indirekt auf ca. 130 Grad einstellen und die Beinscheiben auflegen und für ca. 2 Stunden räuchern. Ich habe bei diesem Rezept meinen Traeger Pelletgrill genommen – wer einen Keramik oder Gasgrill nutzt verwendet dann Smokepellets oder Chips. Nach dem Räuchern die Beinscheiben zusammen mit dem Apfelsaft in Butcherpapier (z.B. von Royal Spice) einwickeln und für weitere ca. 3 Stunden bei ca. 150-160 Grad indirekt weitergrillen. Eine genaue Kerntemperatur ist bei diesem Gericht schwierig, am besten einfach mal zwischendurch die Zartheit testen. Wenn die Beinscheiben zart genug sind aus dem Butcherpapier nehmen und für ca. 15-20 Minuten in der indirekten Zone weitergrillen und von beiden Seiten mit BBQ-Sauce bepinseln.

Käse-Muffins

(reicht für ca. 6 Muffins)

200gr. vorgekochte Gabelspaghetti oder kleine Makkaroni (max. 4 Minuten in Salzwasser kochen)

Salz, Pfeffer und Muskat

100gr. Cheddar gerieben

100gr. Emmentaler gerieben

50gr. Parmesan gerieben

1 Esslöffel Panko oder notfalls auch normales Paniermehl

1-2 Esslöffel Butter

2 BIO Eier Größe M

2 Esslöffel Lauchzwiebeln in Ringe oder Schnittlauch

100 ml Milch 3,5%

100 ml Schlagsahne

Die Muffinform mit einem Teil der Butter ausbuttern. Die Nudeln mit dem Käse (Parmesan bitte nur die Hälfte) mischen. Milch, Sahne und Eier verschlagen und leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Nudel-Käse-Mix mit dem Lauch in die Muffinform geben und gut anpressen und mit der Ei-Sahne-Mischung zu 2/3 auffüllen. Die restliche Butter, den Parmesan und Panko als Topping draufgeben und für ca. 20-30 Minuten bei 180 Grad indirekt auf den Grill oder in den Backofen.

Ich habe ein paar angeröstete Flower Sprouts dazu gereicht. Dazu einfach nur die Flower Sprouts in Rapsöl anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen. Als Alternative würde sich auch Brokkoli eignen.