



Rubrik: Vom Smoker

Pulled Beef aus der Rinderbeinscheibe

Es hat mich schon längere Zeit gereizt, ein Grillgericht mit Rinderbeinscheiben zuzubereiten. Die Beinscheiben sind reich an Bindegewebe und Sehnen und werden durch das langfaserige Fleisch oft nur als Suppenfleisch abgetan. Tatsächlich ist auch jeder Versuch des Kurzbratens oder der einfachen Zubereitung auf dem Grill zum Scheitern verurteilt und endet in der sprichwörtlichen ungenießbaren Schuhsohle. Wenn man es sich allerdings recht überlegt, enthält das Bindegewebe Kollagen. Schmort man dieses entsprechend lang, geliert das Kollagen und sorgt dafür, dass man ein wundervoll zartes und saftiges Fleisch erhält. Außerdem wird die Beinscheibe nicht umsonst als Markknochen mit dem größten Fleischanteil bezeichnet. Nicht umsonst benötigt man Knochenmark für die schmackhaftesten Brühen. Außerdem punktet die Beinscheibe mit einem für Rindfleisch durchaus günstigen Preis.

Natürlich kann man die Beinscheiben klassisch mit einem Standard-BBQ-Rub würzen, wenn man klassisches Pulled Pork haben möchte. Ich habe mich entschieden, einen zuckerfreien Rub aus Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und Rosmarin zu verwenden. Da die Garzeit schon einige Stunden beträgt, habe ich die Beinscheiben am Vortag gewürzt, in Frischhaltefolie eingeschlagen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Denn es geht früh los.

Nehmt die Beinscheiben mindestens eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank und lasst sie temperieren. In der Zwischenzeit heizt ihr den Grill an und bereitet ihn für eine möglichst lange Garzeit vor.

Ich empfehle qualitativ sehr gute Grillbriketts zu verwenden und einen Minionring zu legen. Wenn die Glut ausgegast hat, dann grillt die Beinscheiben an. Ich empfehle eine Mischung aus direkter und indirekter Hitze. Während der indirekten Phase darf es auch etwas Rauch sein. Die Beinscheiben sollen schon etwas Raucharoma annehmen und eine schöne Farbe bekommen. Wichtig ist allerdings, dass euch das Mark in dieser Phase nicht verloren geht. Bevor dieses flüssig wird und aus dem Knochen zu tropfen droht, ist es Zeit für Phase zwei, in der die Beinscheiben so lange geschmort werden, bis sie zart und saftig sind.



In Phase zwei verwende ich, wie so oft, eine Edelstahl- Form. Da hinein gebe ich die vorgegrillten Beinscheiben und eine ordentliche Portion geschnittene Zwiebeln. Zum einen geben die Zwiebeln während des Schmorens einen kräftigen Geschmack und dienen andererseits dazu, dass das Fleisch während der doch längeren Schmorphase nicht austrocknet. Jetzt wird die Form möglichst dicht mit Alufolie verschlossen und verbleibt bei ca. 120°C für gut acht Stunden im indirekten Bereich. Das klingt jetzt erst einmal verhältnismäßig lang, aber das Ergebnis wird euch überzeugen.



Ihr müsst natürlich immer einmal die Temperatur kontrollieren und dementsprechend Kohle nachlegen, um die Temperatur über die lange Zeit zu halten. Aber durchhalten lohnt sich. Man geht bei der Beinscheibe von einer

Kerntemperatur von 93°C aus. Alle Sehnen und das Bindegewebe werden sich zersetzt haben und das Fleisch wird weich und saftig sein. Wenn die Alufolie entfernt wird, braucht ihr nur einmal mit der Gabel durch die Form zu fahren, um die Knochen zu entnehmen. In diesem Moment wird euer Fleisch zerfallen und mit dem Bratensaft und den geschmorten Zwiebeln eine köstliche Einheit bilden.



Die lange Garzeit habe ich genutzt, um die Beilage, einen Spitzkohl zuzubereiten. Deshalb habe ich am Anfang auch auf den klassischen BBQ Rub verzichtet. Meine "pulled Beinscheiben" sollen dann doch zum Gesamtgericht passen. Wer aus den Beinscheiben einen Pulled Beef Burger oder ein klassisches Pulled Beef Gericht bereiten möchte, sollte natürlich lieber zum klassischen Rub greifen. Aber auch zusammen mit dem geschmorten Spitzkohl harmoniert das kräftig schmeckende Fleisch hervorragend. Sicher gibt es noch unzählige Varianten, um Gerichte mit Beinscheiben zuzubereiten. Wie immer sind der Kreativität hier keine Grenzen gesetzt. Viel Spaß und lasst es euch schmecken.

