Spareribs aus dem Ofen

Gesamtzeit: 1 h 30 min Aktivzeit: 20 min Marinieren: 1 Tag Zubereitung: einfach

Zutaten 4 Personen

2 Spareribs (Appenzeller Schwein)
1 dl Apfelsaft
1 EL Zucker
4 EL Olivenöl
2 TL Paprikapulver mild
3 Msp. Chilipulver scharf
3 EL Honig
3 Msp. Zimt gemahlen
2 EL Rosmarin gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
3 Msp. Pfeffer schwarz gemahlen
2 TL Meersalz

Nährwert Portion

(ohne Brot oder Salat)
533 kcal
26 g Eiweiss
14 g Kohlenhydrate
42 g Fett

Zubereitung

1. Alle Zutaten ausser Salz in einer Schüssel zu einer Marinade mischen und die Rippchen damit bestreichen. Die restliche Marinade im Kühlschrank aufbewahren.
(Sie können Spareribs bei Appenzeller Fleisch und Feinkost auch fertig mariniert kaufen.)

2. Die marinierten Rippchen im Kühlschrank ruhen lassen, am besten ein bis zwei Tage.

3. Den Backofen vorheizen, 160 °C bei Umluft, 180 °C bei Ober-/Unterhitze. Backblech mit Backpapier belegen und zwei ofenfeste Formen darauf stellen. Spareribs aus dem Kühlschrank holen, Marinade auf einen Teller abtropfen lassen, dann ins Förmchen leegen. Leicht salzen und in der Ofenmitte braten.

4. Während der Backzeit von 1 h 10 Minuten alle 15 Minuten mit Marinade bestreichen.

5. Aufschneiden und geniessen …
Dazu passt Salat oder Brot.

Weissbadstrasse 86 Appenzell Steinegg AI
Telefon 071 787 36 35
Bahnhof Hauptstrasse 21 Speicher AR
Telefon 071 780 01 19
www.appenzellerfleisch.ch

appenzeller fleisch
UND FEINKOST