



Spareribs aus dem Ofen

Gesamtzeit: 1 h 10 min Aktivzeit: 30 min Einfach

Zutaten 4 Personen

4 Spare Ribs vom Appenzeller
Molkenschwein (total ca. 2 kg)

20 ml Kikkoman Sojasauce

2 EL Fleischgewürz

1 EL Tomatenpüree

1 EL Hot Ketchup

1 Limette

2 EL Rohrzucker

1 Granatapfel

Weisse Trauben

3 Zweige Thymian

Nährwert Portion

338 kcal

22 g Fett

1 g Kohlenhydrate

26 g Eiweiss

Zubereitung

1 Die Spareribs eine Stunde zuvor aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen auf 185 °C vorheizen.

Sojasauce, Gewürz, Rohrzucker, Tomatenpüree, Ketchup,
2 Limettenabrieb und Limettensaft zu einer Marinade vermischen. Spareribs allseitig marinieren, Rest der Marinade behalten.

3 Backblech mit Backpapier auslegen, die Spareribs darauf verteilen. Für 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

4 Der Rohrzucker, unter den Rest der Marinade gerührt, und dann auf die Spareribs aufgetragen, sorgt für eine glänzende Marinadenhülle. Backofen dazu auf Grill, Stufe 4/5, während 15 Minuten.

5 Kerne aus dem Granatapfel herauslösen, weisse Trauben vierteln. Thymianblätter ablösen. Spareribs auf Tellern anrichten und garnieren.

Eine Sauerteig-Baguette dazu und das Barbecue-Glück ist hold, selbst wenn es draussen schneit. En Guete!

