



Barbecue-Spare Ribs mit Chili-Speckbaguette

Zutaten (für vier Personen)

1,2 kg Spare Ribs, naturbelassen
3 EL Ketchup
2 EL Tomatenmark
Saft von 2 Limetten
2 EL Ahornsirup
2 EL frisch geriebener Ingwer
3 gehackte Knoblauchzehen
2 EL gestoßener bunter Pfeffer

2 Rosmarinzweige
2 Thymianzweige
4 Knoblauchzehen mit Schale

1 Peperoni-Ciabatta oder Baguette
2 EL Olivenöl
2 Chilischoten, fein geschnitten
2 EL mediterrane gehackte Kräuter
12 magere Bauchspeckscheiben
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mit einem Löffel am Knochen die Innenhaut vom Spare Rib herunterziehen. Ketchup mit Tomatenmark, Limettensaft, Ahornsirup, frisch geriebenem Ingwer, gehackten Knoblauchzehen und gestoßenem bunten Pfeffer gut verrühren. Spare Ribs damit auf der Innen- und auf der Außenseite einstreichen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl beidseitig gut anbraten. Angedrückte Knoblauchzehen mit Haut und Rosmarin- und Thymianzweige zugeben. Spare Ribs im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad Niedrigtemperatur für zweieinhalb Stunden garen lassen.

Feine Ringe von der Chilischote, gehackte mediterrane Kräuter und etwas Olivenöl gut verrühren. Ciabatta oder Baguette in Portionen längs aufgeschnitten mit dem Chiligemisch einstreichen, mit Speckscheiben umwickeln, im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad langsam kross gehen lassen.

Spare Ribs und Speckbrot auf Holzbrett anrichten und servieren.

Nährwerte pro Person

739 kcal - 33 g Fett - 49 g Eiweiß - 64 g Kohlenhydrate - 5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.