



Ofenspareribs mit Krautsalat

Zutaten für vier Portionen

1000 g Spareribs
160 ml Ketchup
Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig
2 Knoblauchzehen
1/4 Knolle Ingwer
1 EL gestoßener bunter Pfeffer
1 TL Chiliflocken
je 1 TL gemahlener Kardamom und Kreuzkümmel
1 EL Öl
1 Spitzkohl (mittlere Größe)
2 EL magere Speckwürfel
80 g Zwiebelwürfel
1 TL brauner Zucker
3 EL Obstessig
3 EL Öl
1 TL Kümmel

2 Kirschtomatenrispen
2 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten ohne Garzeit)

Innenseite von den Spareribs mit dem Stiel vom Kaffeelöffel am Knochenende einfädeln, locker machen, Haut abziehen, Spareribs von beiden Seiten in heißem Öl kurz anbraten. Ketchup mit gestoßenem buntem Pfeffer, feingehacktem Knoblauch und Ingwer, etwas Honig, Kardamom und Kreuzkümmel gut verrühren, mit dieser Mischung das Fleisch gut einstreichen.

In dem auf 80 Grad vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten angehen lassen. Danach herausnehmen, Unterseite mit der Mischung einstreichen, wieder in den Ofen schieben und circa 2,5 Stunden bei 80 Grad fertigbaren (am besten einen Temperaturmesser verwenden – wenn die Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist, ist die Garzeit perfekt).

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, leicht ansalzen und etwas durchkneten. Speckwürfel, braunen Zucker, Obstessig, Öl, Kümmel zugeben, gut vermengen und in einer Schüssel anrichten. Die Spareribs in eine Pfanne auf Rosmarinbett legen, Kirschtomatenrispen kurz in heißem Öl anbraten, mit anrichten, Spareribs mit Chiliflocken bestreuen.

Nährwert pro Portion

626 kcal – 35 g Fett – 55 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und lactosefrei.