



# Asiatische Spare-Ribs

mit gebratenem Reis

🕒 45 min Zubereitungszeit

🕒 150 min Kochzeit

🔥 1.567 kcal pro Portion

••° Mittel

📄 Deutsche Küche

🌐 International



## Zutaten

2 Portionen

800 g Dünne Rippe vom Schwein

1 Stück Ingwer

3 Knoblauchzehen

1 Bio-Limette

10 EL Sojasauce

5 EL Honig

1 Zwiebel

1 Chilischote

1 EL Tomatenmark

4 EL Hoisinsauce

1 EL Fischsauce

150 g Basmatireis

2 Möhren

2 gelbe Paprika

50 g Bambussprossen

0,50 Bund Frühlingszwiebeln

2 Eier

## Zubereitung

- 1 EL Ingwer fein reiben. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Limette abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alles zusammen mit 3 EL Sojasauce und 2 EL Honig vermengen. Spare-Ribs gründlich abwaschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit der Marinade einpinseln, abdecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- 2 Restlichen Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne etwas Sesamöl erhitzen. Zwiebeln anbraten bis sie braun werden. Knoblauch und Chili 1–2 Min. hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Hoisinsauce, Fischsauce, Honig, und 3 EL Sojasauce hinzugeben. 1–2 Min. kochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren. Zur Seite stellen.
- 3 Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Spare-Ribs aus dem Kühlschrank holen, auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen ca. 2 Std. backen. Anschließend Backofen auf 180 °C hochstellen. Spare-Ribs mit der zweiten Marinade einpinseln und weitere 30 Min. im Ofen zu Ende backen.
- 4 Basmatireis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Reis darin ca. 10 Min. leicht kochen. Hin und wieder umrühren.

4 El Sesam  
0,50 Bund Koriander  
2 El Sesamöl zum Braten

Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika abwaschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Bambussprossen klein schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 6 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Möhren, Paprika und Bambussprossen anbraten. Reis hinzugeben. Alles 2–3 Min. zusammen braten. Eier aufschlagen und hinzugeben. Kurze Zeit weiterbraten. Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit restlicher Sojasauce würzen. Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit restlicher Sojasauce würzen.
- 7 Spare-Ribs zusammen mit gebratenem Reis auf Tellern anrichten. Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Koriander grob hacken. Beides darüber streuen und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	701kJ /167kcal	6.583kJ /1.567kcal
Fett	8g	67g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	21g
Kohlenhydrate	14g	124g
davon Zucker	5g	47g
Eiweiß	12g	112g
Salz	2g	12g