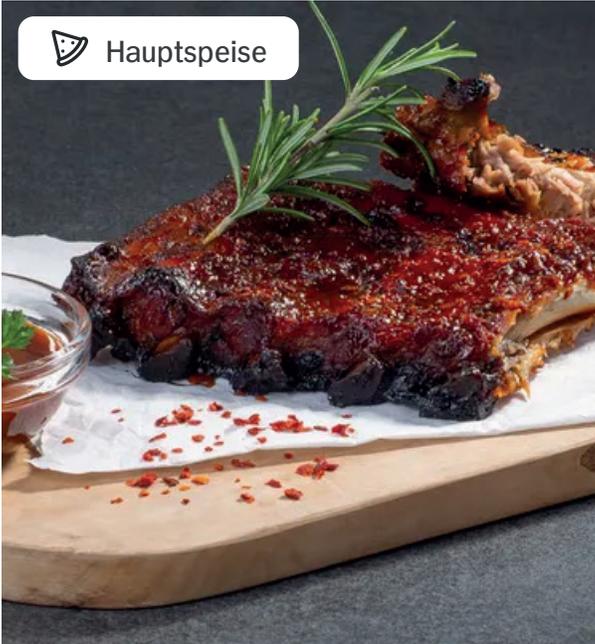


 Hauptspeise



Spare Ribs mit selbstgemachter BBQ-Sauce

 45 min Zubereitungszeit

 180 min Kochzeit

 1.026 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

- 1 kg Spare Ribs vom Schwein
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Orange
- 0,50 Bund Thymian
- 0,25 Bund Rosmarin
- 4 Lorbeerblätter
- 0,25 Bund Koriander
- 2 TL Fenchelsamen
- 110 g Rohrzucker
- 2 El Paprikapulver, geräuchert
- 100 ml Whiskey
- 350 ml Apfelsaft
- 100 g Ketchup
- 3 El Aceto Balsamico

Zubereitung

- 1 Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Orange abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter und Koriander sehr fein hacken. Fenchelsamen fein mörsern.
- 2 1 TL des Knoblauchs, 1 TL Orangeschale, 10 g Rohrzucker, die Hälfte des Thymians, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Fenchelsamen und ordentlich Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Spare Ribs abwaschen, trockentupfen und mit der Trockenmarinade einreiben, in Folie einwickeln. Mindestens 2 Std. oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Auf kleiner Flamme Zwiebel, Knoblauch und Chili leicht rösten. Restlichen Thymian, Rosmarin, Orangeschale, Fenchelsamen, Koriander und Lorbeerblatt hinzugeben. Kurz weiter rösten. Paprikapulver und ordentlich Salz und Pfeffer hinzugeben. Restlichen Rohrzucker hinzugeben. Unter Rühren auflösen und leicht karamellisieren. Mit Whiskey, 150 ml Apfelsaft und dem Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen. Ketchup, Balsamicoessig, Worcestershiresauce und Senf hinzugeben. Erneut auf kleiner Flamme aufkochen und unter Rühren 5–10 Min. kochen.

- 1 El Worcestershiresauce
 - 1 El Senf
 - 2 El Olivenöl zum Braten
 - 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen
- Anschließend durch ein sehr feines Sieb passieren. Abkühlen lassen.
- 4** Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spare Ribs aus der Folie nehmen und in eine große Auflaufform legen. Im Ofen ca. 45 Min. backen. Mit dem restlichen Apfelsaft ablöschen. Abgedeckt weitere 45 Min. im Ofen garen. Apfelsaft abschütten. Spare Ribs mit 1/3 der BBQ-Sauce einpinseln. Weitere 30 Min. im Ofen garen. Vorgang weitere 2 Mal wiederholen bis die BBQ-Sauce aufgebraucht ist. Anschließend genießen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	572kJ /161kcal	4.295kJ /1.026kcal
Fett	8g	51g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	22g
Kohlenhydrate	7g	41g
davon Zucker	5g	30g
Eiweiß	17g	103g
Salz	1g	6g