



Marinierte Spareribs

Zutaten

- 1,5 kg Spareribs
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bund Thymian
- 40 g Honig
- 3 EL Balsamessig
- 1 EL Worcester-Soße
- 500 g Tomatenketchup
- 0,5 TL schwarzer Pfeffer
- 0,25 TL Cayennepfeffer
- 0,25 TL Tabasco

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Spareribs waschen, trocken tupfen. Evtl. das Fleisch zwischen den Knochen einschneiden.
3. Eine Marinade herstellen: Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
4. Honig, Balsamessig, Worcester-Soße, Tomatenketchup, Pfeffer, Cayennepfeffer und Tabasco miteinander verrühren.
5. Spareribs mit der Marinade bestreichen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
6. Spareribs aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf einen Bratrost legen. Die Marinade in einen Topf umfüllen. Zum Fett auffangen ein Backblech unter den Rost schieben und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 1 1/2 Std. braten. Zwischendurch Spareribs einmal wenden und nach 1 Std. hin und wieder mit Marinade bestreichen. Restliche Marinade unter Rühren einmal aufkochen und zu den Spareribs servieren. Dazu Pellkartoffeln und Schnittlauchschnmand servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	816 kcal
Fett	37 g
Protein	80 g

🕒 99 Minuten

⊕ 4 Portionen