



Spareribs aus dem Backofen

mit leckerer Italo-Western-BBQ-Marinade

Die Spareribs waschen, trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke à 2 - 4 Stück teilen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade Ketchup, Honig, die Soßen, Essig, die Gewürze und die Zwiebelwürfel in einem Kochtopf verrühren und zum Kochen bringen. Die Marinade bei leichter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis eine leicht cremige Konsistenz entstanden ist.

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Marinade im Kochtopf in einem Wasserbad rasch abkühlen lassen.

Auf einem Backblech die Alufolie ausbreiten. Die Marinade mit einem Backpinsel rundherum auf die Spareribs-Stückepinseln. Die Fleischstücke mit dem Knochen nach unten auf die Alufolie legen und die Fleischstücke mit einer weiteren Lage Alufolie abdecken, dabei die Alufolie dicht verschließen.

Die Fleischstücke ca. 1,5 Stunden im Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene sanft garen.

Anschließend die obere Alufolie abnehmen. Das Backblech auf der obersten Schiene in den Backofen schieben und mit der Grill-Funktion des Backofens bei 250 °C die Spareribs für ca. 10 - 15 Minuten grillen. Die genaue Zeit hängt vom Backofen ab, die Spareribs sind ideal, wenn die Marinade auf den Fleischstücken kräftig dunkel wird.

Das Backblech auf die mittlere Schiene im Backofen setzen und mit der Grill-Funktion die Fleischstücke bei ca. 100 °C noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Als Beilagen eignen sich verschiedene Salate, frisches Baguette, Pommes, Barbecue-Kartoffeln, etc.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 2 Stunden 5 Minuten

Gesamtzeit ca. 2 Stunden 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Zutaten für 2 Portionen:

1 kg Spareribs, frisch vom Metzger

3 EL Tomatenketchup

1 EL Waldhonig

1 EL Barbecuesauce, rauchig, z. B. Heinz

1 ½ TL Sojasauce

1 ½ EL Aceto balsamico, weiß

1 EL Apfelsaft, naturtrüb

1 kleine Zwiebel(n)

1 ½ TL Senf, scharf

1 ½ TL Zucker, braun

½ TL Knoblauchgranulat

½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Salz

1 TL Pfeffer, bunt, gemahlen

1 TL Rosmarin, geschnitten

1 TL Thymian, gerebelt

1 TL Oregano, gerebelt

1 TL Basilikum, gerebelt

n. B. Chiliflocken, aus der Mühle

Alufolie

Rezept von: Bio-Bine