

Spareribs mit Biermarinade

Garen bei 120 Grad

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Marinieren: ca. 12 Std. oder
über Nacht
Garen im Ofen: ca. 3 Std.

1½ kg Spareribs am Stück
(Schweinsbrustspitz-
Rippchen)

1½ dl dunkles Bier

1 EL Olivenöl

1½ EL Akazienhonig

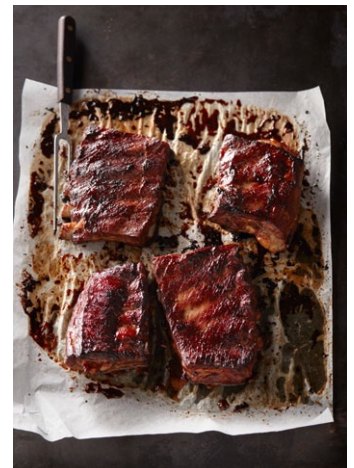
Öl zum Braten

1 TL Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch in eine weite Schüssel legen. Bier und Öl verrühren, über das Fleisch giessen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren, dabei einmal wenden.
2. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben.
3. Marinade vom Fleisch abstreifen, Honig in die Marinade geben, beiseite stellen. Fleisch trocken tupfen.
4. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Fleisch auf das vorgewärmte Blech legen.
5. **Garen:** ca. 3 Std. Fleisch dabei dreimal mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen. Fleisch im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen.

Portion: 514kcal, F 32g, Kh 11g, E 40g



Der Metzger-Tipp

Spareribs werden aus den Rippenknochen
und aus dem Schweinskarree geschnitten.
Wer sich das Servieren vereinfachen
will, halbiert die Spareribs bereits vor der
Zubereitung.