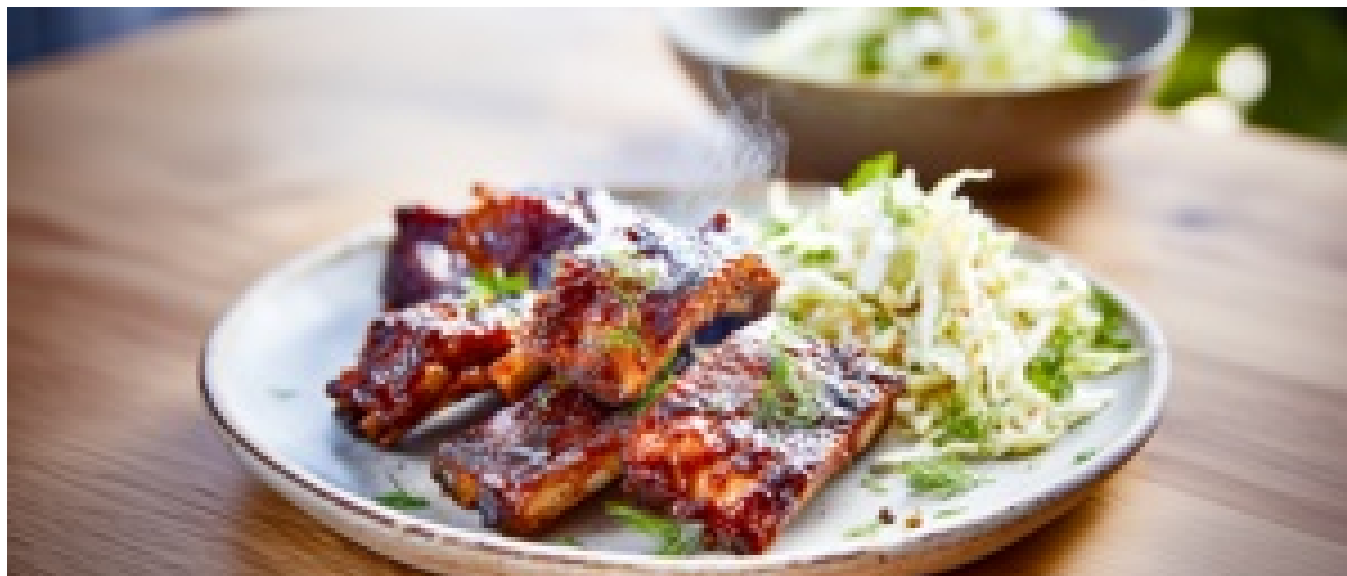




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Würzige Spareribs mit Krautsalat

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 3 EL GEFRO Tomatensoße
- 100 ml Wasser
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Apfelessig
- 1,2 kg Spareribs
- 1 kleiner Kopf Weißkraut, à ca. 600 g
- 1 Zwiebel
- 50 ml Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Spareribs mit Krautsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 140 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,6 g Fett	34 g Kohlenhydrate	43,1 g Eiweiß	14,4 g Ballaststoffe	636
kcal Brennwert				

Würzige Spareribs mit Krautsalat

1⃣ Marinade kochen & anrühren:

100 ml Wasser aufkochen, 3 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren und kurz aufkochen lassen. Die Soße in eine Schüssel geben und mit 100 g Honig, 4 EL Sojasoße und 2 EL Apfelessig verrühren.

Mit 2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken.

2⃣ Spareribs marinieren:

Die Spareribs rundum mit der Marinade einpinseln und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

3⃣ Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

4⃣ Spareribs garen:

Die Ribs in den Ofen schieben und ca. 2 Stunden garen. Währenddessen 3–4 Mal mit der restlichen Marinade bestreichen, damit sie schön würzig und saftig bleiben.

5⃣ Krautsalat vorbereiten:

Den Strunk eines kleinen Kopfes Weißkraut entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.

1 Zwiebel fein würfeln und mit dem Kraut vermengen.

50 ml Weißweinessig, 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Alles gründlich mischen und kräftig durchkneten, bis der Krautsalat leicht zusammenfällt und saftig wird.

6⃣ Servieren:

Die Spareribs zwischen den Rippen in Portionen schneiden und zusammen mit dem frischen Krautsalat servieren.

Tipps & Varianten

ⓘ **Tipp:** Die Ribs werden besonders zart, wenn sie vor dem Marinieren 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen dürfen.

ⓘ **Variante:** Den Krautsalat mit etwas Kümmel verfeinern – das macht ihn bekömmlicher und aromatischer.

ⓘ **Nicht vergessen:** Die Spareribs nach dem Garen 5 Minuten ruhen lassen – so verteilt sich der

Fleischsaft optimal.