

Baby Back Ribs vom Schwein



Meine Wahl.

-  Gesamtzeit: 3 h
-  Aktivzeit: 20 min
-  Einfach



Zutaten

für 2 Personen

Ribs & Trockenmarinade

- 1.2 kg** Baby Back Ribs (Kotelettstück) vom Schweizer Schwein
- 2 TL** Salz
- 1 TL** schwarzer Pfeffer
- 1 TL** Paprikapulver
- 0.5 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL** Knoblauchpulver
- 0.5 TL** Zwiebelpulver
- 1 1/2 TL** brauner Zucker
- 1 Prise** Chili (optional)

Glasur

- 2 EL** Schweizer Honig
- 1 EL** grobkörniger Senf
- 1 EL** Dijon-Senf
- 1 EL** Apfelessig
- 2 EL** Apfelsaft
- 20 g** Butter
- 1/2 TL** Zitronenabrieb

Optional: frischer Pfeffer, wenig Thymian

Zubereitung

- 1 Silberhaut auf der Rückseite entfernen.
- 2 Ribs mit der Trockenmarinade gleichmässig einmassieren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 810** kcal
- 53 g** Eiweiss
- 25 g** Kohlenhydrate
- 55 g** Fett

-  Glutenfrei
-  Laktosefrei
-  Low Carb

Tipp

Die Silberhaut entfernen ist der wichtigste Schritt – sonst bleiben die Ribs zäh. Je länger und langsamer du garst, desto zarter wird das Fleisch. Geduld zahlt sich aus.

- 3 Bei 140°C Ober- und Unterhitze (120°C Umluft) in Backpapier und Alufolie dicht verpackt 2,5–3 Stunden garen.
- 4 Honig, Senf, Essig und Apfelsaft verrühren, erwärmen und Butter einrühren. Zitronenabrieb zugeben.
- 5 Ribs auspacken und grosszügig glasieren.
- 6 Bei 220°C Oberhitze 8–12 Minuten karamellisieren.
- 7 Optional nochmals glasieren, kurz ruhen lassen und anschneiden.