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

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.

Zubereitung

1. Silberhaut auf der Rückseite entfernen.

2. Ribs mit der Trockenmarinade gleichmässig einmassieren.

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.