


Spareribs mit BBQ-Marinade



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 30 min

 Marinieren: 12 h

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1.6 kg Spareribs vom Schweizer Schwein
2 EL Olivenöl
4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
2 EL brauner Rohrzucker
2 TL mildes Paprikapulver
0.5 TL Chilipulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 ml Apfelsaft
2 EL BBQ-Sauce
Meersalz

Nährwerte

1 Portion (ohne Grillkartoffeln und Grillgemüse) enthält ca.:

412 kcal
23 g Eiweiss
8 g Kohlenhydrate
32 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Spareribs mit Olivenöl bestreichen und in einer flachen Form beiseitestellen. Für die Marinade Thymian von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit braunem Zucker, Paprikapulver, Chillipulver, Pfeffer, Apfelsaft und BBQ-Sauce verrühren. Die Spareribs gleichmässig mit der Marinade bestreichen und ca. 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.
- 2** Einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten. Die Spareribs eine Stunde vor der weiteren Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Anschliessend die Marinade vom Fleisch abstreifen und beiseitestellen.

- 3 Die Spareribs auf der Glutseite von beiden Seiten während insgesamt 3–4 Minuten knusprig anbraten, auf die indirekte Seite ziehen und mit etwas Marinade bestreichen. Geschlossen bei mittlerer Hitze 45–50 Minuten grillieren, dabei mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen. Nach Belieben mit Salz würzen und servieren.