


Spareribs mit Sesam und Aprikosenkonfitüre im Ofen gebraten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Marinieren: 2 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2 kg** Spareribs vom Schweizer Schwein
- Salz
- 4 EL** Aprikosenkonfitüre
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüss
- 5 TL** Zitronensaft
- 2 EL** Sesam

Nährwerte

1 Portion (ohne Knoblauchbrot) enthält ca.:

- 420** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 23 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Spareribs portionieren. Aprikosenkonfitüre mit Paprikapulver, Zitronensaft und Sesam verrühren. Rippli damit bestreichen, in eine flache Auflaufform geben und mit Folie abgedeckt mind. 1–2 Stunden marinieren lassen.
- 2** Folie entfernen, leicht salzen, die Form in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen geben und die Spareribs darin ca. 60 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.
- 3** Spareribs aus der Form nehmen und sofort servieren.
Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.