Spareribs mit Sesam und Aprifosenfonfilüre im Ofen gebraten



Meine Wahl.

3

Gesamtzeit: 1 h 15 min

6

Aktivzeit: 15 min



Marinieren: 2 h



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

- 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.
- 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.
- 2 Spareribs aus der Form nehmen und sofort servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.