



Ein Service von:

intervallfasten.org

Spareribs - einfach, schnell und superlecker

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schweinerippchen (je 400 g)
- frischen Ingwer, daumennagelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Tomatenketchup

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie frisches Baguette und einen knackigen Salat dazu.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 150 ml Sojasoße
- 100 g Honig (alternativ Ahornsirup)
- 50 ml Apfelessig

Für Vegetarier:

Vegane Spareribs nehmen

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
342	25 g	12 g	31 g

Zubereitung:

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Ketchup, Sojasauce, Apfelessig und Honig verrühren.
2. Rippchen waschen, trocken tupfen und halbieren. Das Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben, Marinade darübergeben. Beutel fest verschließen, alles gut mischen und 3 Stunden ziehen lassen. Am besten ist es, wenn Sie das Fleisch am Tag zuvor marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Rippchen aus dem Gefrierbeutel nehmen und abtropfen lassen. Mit der fleischigen Seite auf den Grillrost legen und bei indirekter Hitze (z.B. Kugelgrill) 30 bis 40 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit Rippchen wenden, die obenliegende Seite mit 2-3 EL Marinade beträufeln.
4. Restliche Marinade in einen Topf geben. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen.
5. Rippchen vom Grill nehmen, etwas eingekochte Marinade dazugeben und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

6. Dazu passt Baguette und ein frischer, knackiger Salat.

Rezept-Tipp:

Natürlich lassen sich diese köstlichen Spareribs auch im Backofen einfach und schnell braten: Backofen auf 200 Grad vorheizen, Rippchen mit der fleischigen Seite nach unten auf das Backblech legen und auf der mittleren Schiene 25 Minuten braten. Danach wenden, mit 2-3 EL Marinade beträufeln und weitere 25 Minuten braten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.