

# saftige SPARERIBS

mit

WÜRZIGEN  
OFENKARTOFFELN

SAFTIG



# saftige SPARERIBS

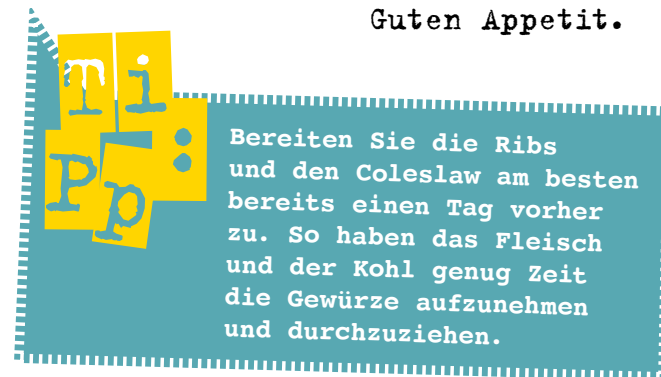
mit würzigen Ofenkartoffeln

laktosefrei  
glutenfrei

1. Zunächst die Rippen mit der zusammengemischten Marinade einreiben und für eine Stunde in einer Schale zugedeckt stehen lassen.
2. Für den Coleslaw das Gemüse zunächst mit dem Öl und Zucker in einem Topf vermengen und kurz andünsten. Salz, Pfeffer mit der Sauren Sahne und der Milch zu einer glatten Masse verrühren und in dem Kohl unterrühren. Für mindestens eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
3. In einer Schüssel Öl mit den Gewürzen verrühren. Die nicht ganz durchgeschnittenen Kartoffeln auf ein Blech setzen und mit dem Ölgemisch gut bepinseln. Auf Umluft 180 °C für ca. 45 Minuten knusprig backen.
4. Die Spareribs in Folie packen und bei 150 °C für 2,5 bis 3 Stunden backen, anschließend 10 Minuten ruhen lassen. Nun die Folie öffnen, mit der restlichen Marinade das Fleisch noch einmal bepinseln und auf dem Grill oder im Backen auf Grill eingestellt, knusprig fertig backen.

## Empfehlung:

Es müssen nicht immer fertige Kartoffelprodukte sein. Eine Kartoffel enthält viel Gutes, man kann diese selbst auch super bearbeiten, sodass es jedem Kind schmeckt.



Guten Appetit.

## Für 4 Personen

- 130 g Banane, reif (also kann auch braune Stellen haben) geschält, gefroren
- 2,5 kg Rippchen (Spareribs)

## Für die Marinade

- 25 g Tomatenmark
- 30 g Honig, flüssig
- 30 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 20 g brauner Zucker
- 5 g Ingwer, gemahlen
- 20 g Zwiebel, geschält, ganz fein gewürfelt
- 10 g Knoblauch, geschält, ganz fein gewürfelt
- 5 g geräucherte Paprika, gemahlen,
- 2 g Räuchersalz

## Für die Ofenkartoffeln

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, gewaschen, eingeschnitten wie Scheiben
- 150 ml Rapsöl
- 5 g Orangenpfeffer
- 3 g Salz
- 3 g Kümmel, gemahlen
- 15 g Schnittlauch, grob geschnitten, zum Garnieren

## Für den Coleslaw

- 500 g Spitzkohl, geraspelt, gewaschen
- 200 g Karotten, gewaschen, geraspelt
- 50 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 10 g brauner Zucker
- 5 g Salz
- 5 g Orangenpfeffer
- 15 g Gewürzsauber (z.B. von Jan Heintl)
- 20 ml Olivenöl
- 500 g Saure Sahne
- 100 ml Milch