



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Würzige Spareribs mit Krautsalat

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 100 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Tomatensoße
- 100 ml Wasser
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Apfelessig
- 1,2 kg Spareribs
- 1 kleiner Kopf Weißkraut, à ca. 600 g
- 1 Zwiebel
- 50 ml Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Spareribs mit Krautsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 140 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,6 g Fett	34 g Kohlenhydrate	43,1 g Eiweiß	14,4 g Ballaststoffe	636 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------------

Würzige Spareribs mit Krautsalat: 100 ml Wasser zum Kochen bringen, 3 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren und kurz aufkochen. Die Soße in eine Schüssel füllen, mit 100 g **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 4 EL Sojasoße und 2 EL Apfelessig mischen und mit 2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken.

Die Spareribs ringsherum mit der Marinade einpinseln und mindestens 1 Stunde stehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 ° Umluft vorheizen.

Dann die Ribs in den Ofen schieben und ca. 2 Stunden garen. Dabei noch 3 - 4 mal mit der Marinade bepinseln. Den Strunk von einem kleinen Kopf Weißkraut entfernen und das Kraut fein schneiden oder am besten hobeln. 1 Zwiebel fein würfeln und mit dem Kraut mischen. Dann 50 ml Weißweinessig, 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer zum Kraut geben, gut mischen und fest durchkneten.

Die Spareribs zwischen den Rippen in Portionen schneiden und mit dem Krautsalat servieren.