



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Extra-Hot-Spareribs mit Loaded Smashed Potatoes

- 3 TL BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy
- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 1,5 kg Spareribs
- 2 EL Honig
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 100 ml Apfelsaft
- 800 g Kartoffeln
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- 150 g Crème fraîche, 20 % Fett
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Extra-Hot-Spareribs mit Loaded Smashed Potatoes

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 150 Minuten

Nährwerte pro Portion:

54 g Fett 48 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe 845 kcal Brennwert

### 1 Spareribs vorbereiten

Die Spareribs trocken tupfen. Falls nötig, die Silberhaut auf der Knochenseite entfernen. GEFRO BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy mit GEFRO Hitzebeständigem Brat- & Frittieröl verrühren und die Rippchen rundherum damit einreiben. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

### 2 Spareribs vorgaren

Die Spareribs in eine Grillschale oder ofenfeste Form legen. Apfelsaft angießen, die Form abdecken und die Rippchen bei indirekter Hitze auf dem Grill ca. 90 Minuten vorgaren. Alternativ im Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze vorgaren.

### 3 Glasur anrühren

Honig, Tomatenmark und Apfelessig verrühren. Die vorgegaren Spareribs damit bestreichen.

### 4 Spareribs fertig grillen

Die Spareribs bei indirekter Hitze weitere 20-25 Minuten grillen. Dabei gelegentlich wenden und nach Bedarf erneut mit Glasur bestreichen. Zum Schluss kurz über direkter Hitze angrillen, damit sie schöne Röstaromen bekommen.

### 5 Kartoffeln vorkochen

Die kleinen Kartoffeln in Wasser ca. 15-18 Minuten garen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.

### 6 Smashed Potatoes vorbereiten

Kartoffeln auf eine Grillplatte, Plancha oder in eine Grillschale legen und mit einem Glas oder Kartoffelstampfer leicht flach drücken. GEFRO Hitzebeständiges Brat- & Frittieröl mit GEFRO Klare Suppe & universelle Würze verrühren und die Kartoffeln damit bestreichen.

### 7 Kartoffeln grillen & toppen

Die Smashed Potatoes auf dem Grill ca. 10-12 Minuten rösten, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Mit Cheddar bestreuen und kurz weitergrillen, bis der Käse geschmolzen ist.

### **8** Creme anrühren

Crème fraîche mit Zitronensaft, gehackter Petersilie und etwas Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe und rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

### **9** Anrichten & servieren

Spareribs in Stücke schneiden. Die Loaded Smashed Potatoes mit Kräuter-Crème-fraîche, Frühlingszwiebeln und roten Zwiebeln toppen und zusammen mit den gegrillten Spareribs servieren.

Tipps & Varianten

Für extra BBQ-Geschmack kannst du die Spareribs nach dem Vorgaren zusätzlich mit etwas GEFRO BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy nachwürzen. Die Loaded Smashed Potatoes lassen sich auch mit Joghurt statt Crème fraîche zubereiten. Wer es frischer mag, serviert dazu einen schnellen Gurken-Tomaten-Salat mit Zitronen-Dressing.