



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

### Würzige Spareribs mit Krautsalat

- 100 g Honig
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 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 g Zwiebel
- 50 ml Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

#### 1 Marinade kochen & anrühren:

100 ml Wasser aufkochen, 3 EL GEFRO Tomatensoße einrühren und kurz aufkochen lassen.

Die Soße in eine Schüssel geben und mit 100 g Honig, 4 EL Sojasoße und 2 EL Apfelessig verrühren.

Mit 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken.

#### 1 Spareribs marinieren:

Die Spareribs rundum mit der Marinade einpinseln und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

#### 2 Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

#### 3 Spareribs garen:

Die Ribs in den Ofen schieben und ca. 2 Stunden garen.

Währenddessen 3-4 Mal mit der restlichen Marinade bestreichen,

damit sie schön würzig und saftig bleiben.

#### **4 Krautsalat vorbereiten:**

Den Strunk eines kleinen Kopfes Weißkraut entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.

1 Zwiebel fein würfeln und mit dem Kraut vermengen.

50 ml Weißweinessig, 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl, 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer zugeben.

Alles gründlich mischen und kräftig durchkneten, bis der Krautsalat leicht zusammenfällt und saftig wird.

#### **5 Servieren:**

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

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Ribs werden besonders zart, wenn sie vor dem Marinieren 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen dürfen.

Variante: Den Krautsalat mit etwas Kümmel verfeinern - das macht ihn bekömmlicher und aromatischer.

Nicht vergessen: Die Spareribs nach dem Garen 5 Minuten ruhen lassen - so verteilt sich der Fleischsaft optimal.