



Spareribs mit Feigen-Honig-Marinade und Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Spareribs

1,2 kg Spareribs, in Stücke zu 3 bis

4 Rippchen geschnitten

Salz

1 Knoblauchzehe

2 Feigen

4 EL Rapsöl

4 TL Dijon-Senf, scharf

4 TL Honig, flüssig

2 TL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Msp. Paprikapulver, geräuchert
(Pimenton de la Vera)

Salat

4 EL Mayonnaise

100 g Sauerrahm

2 EL Rapsöl, kaltgepresst

½ Bund Schnittlauch

2 Orangen

1 dicke Möhre

½ Chinakohl



Und so geht's:

Spareribs: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz zufügen, Spareribs hineingeben und 30 Min. leise köcheln lassen. Die Rippchen herausnehmen, etwas abkühlen und „antrocknen“ lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen. Feigen waschen, trocknen, halbieren und das Innere herauslöffeln.

Feigenfruchtfleisch zusammen mit Rapsöl, Senf, Honig, Tomatenmark, Knoblauch und beiden Paprikapulvern in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Die Rippchen mit der Marinade einstreichen, auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Backofen 20 Min. garen.

Salat: Aus Mayonnaise, Sauerrahm und kaltgepresstem Rapsöl ein Dressing anrühren, mit Salz würzen. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden und unter das Dressing rühren. Die Schale der Orangen mit einem Messer

ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION

Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

abschneiden, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft dabei auffangen. Den Saft unter das Dressing rühren.

Möhre schälen und quer halbieren. Die Stücke erst längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Streifen in kaltes Wasser legen. Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.

Möhrenstreifen und Orangenfilets abtropfen lassen und mit dem Chinakohl vermengen. Salat mit dem Dressing beträufeln und zu den Rippchen servieren.

Copyright: UFOP