



GEWICHT
400 g/Stück



DICKE
ca. 3 cm



GRILLIERZEIT
16 Minuten

SPARERIBS MIT BIER-SENF-MARINADE

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 dl Bier mit 1 EL grobkörnigem Senf, 1 EL mildem Senf, 2 EL Ketchup und 1 EL Sojasauce mischen. 1,2 kg Spareribs mit Marinade bestreichen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Marinade abstreifen und auffangen. Ribs mit 3 Rosmarinzwiegen belegen und braten. Gegen Ende der Grillierzeit mit der abgestreiften Marinade bestreichen.

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 10 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal