

Spareribs Südafrika

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.-

Nährwert pro Rezept

797 Kcal, 69 g Fett, 0 g KH

Zutaten

220 g Schweine Spareribs

Marinade

3 g BBQ Südafrika Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

2

Fleisch marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

bei 160° im Ofen 90 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.