



Rezept zum optimalen Teller

# Spareribs mit buntem Quinoa-Salat und Blattsalat



## Nährwertangaben pro Portion

Energie	630 kcal
Eiweiss	27 g
Kohlenhydrate	50 g
Fett	34 g

## In % der Gesamtenergie

17%
32%
49%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter [schweizerfleisch.ch/optimalerteller](http://schweizerfleisch.ch/optimalerteller) und [sge-ssn.ch/teller](http://sge-ssn.ch/teller). Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019



## Rezept zum optimalen Teller

# Spareribs mit buntem Quinoa-Salat und Blattsalat

Für 4 Portionen  
 Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden  
 Marinieren: ca. 3-12 Stunden

### Zutaten

#### Spareribs:

800 g Spareribs vom Schweizer Schwein (vom Carré)  
 5 EL Honig  
 1 EL Apfelessig  
 2 TL Paprikapulver, edelsüss  
 Salz  
 1 EL Tomatenpüree

#### Quinoa-Salat:

200 g Quinoa  
 200 g Cherrytomaten  
 1 Gurke, in Würfel geschnitten  
 1 gelbe Peperoni, in Würfel geschnitten  
 1 rote Zwiebel, halbiert, in feine Streifen geschnitten  
 ½ Bund Peterli, gehackt  
 ½ Bund Minze, gehackt

#### Sauce:

2 EL Rapsöl  
 3 TL Limettensaft  
 1 TL Honig  
 Salz, Pfeffer  
 bei Bedarf 1-2 EL Gemüsebouillon



#### Grüner Blattsalat:

200 g grüner Salat gerüstet

#### Sauce:

2 EL Raps- oder Olivenöl  
 2 EL Balsamicoessig  
 1 TL Senf  
 Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Honig mit Essig, Paprikapulver, Salz und Tomatenpüree verrühren. Spareribs mit der Marinade bestreichen, in eine flache Auflaufform geben und mit Folie abgedeckt im Kühlschrank 3-4 Stunden oder noch besser über Nacht marinieren.

Spareribs aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Die Marinade aufbewahren. Spareribs im 160 Grad vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Währenddessen Quinoa in 4 dl Salzwasser 5 Minuten kochen lassen, danach 10-15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, bis das Quinoa alles Wasser aufgesogen hat, etwas auskühlen lassen. Alle Zutaten für die Sauce vermengen und mit dem geschnittenen Gemüse und dem Quinoa vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spareribs mit dem bunten Quinoa-Salat anrichten, den grünen Blattsalat mit der Salatsauce vermengen und dazu servieren.