



Rezept zum ausgewogenen 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%





Rezept zum ausgewogenen 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.