

Spare-Rips



Zutaten (2 Personen):

- 1,5 kg Schweinerippchen (Sparerips)
- 70 ml BBQ-Sauce
- 4 EL Magic Dust Rub oder Schichtfleisch-Rub (für Schweinefleisch)
- 150 ml Apfelsaft

Zubereitung:

Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Währenddessen die Schweinerippchen abwaschen, abtupfen, von der Silberhaut befreien und in einen ausreichend großen Bräter legen. Den Rub großzügig über die Rippchen streuen, von beiden Seiten einmassieren und danach 15 Minuten ruhen lassen, damit der Rub schön einziehen kann.

Die Rippchen auf ein Backofenrost legen und für 1 Stunde in den vorgeheizten Backofen geben. Danach die Rippchen aus dem Backofen holen, wieder in den Bräter legen und mit dem Apfelsaft angießen.

Profitipp:

Perfekt ist es, wenn man ein kleines Gitterrost in den Bräter legt und die Rippchen auf diesem platziert. So kann der Apfelsaft besser verdampfen und kommt nicht mit dem Fleisch in Kontakt; so werden die Sparerips aromatischer und knuspriger.

Den Bräter mit Alufolie dicht verschließen und für 2 Stunden bei gleicher Temperatur in den Backofen geben.

Den Bräter danach aus dem Backofen holen und die Alufolie entfernen.
Die Backofentemperatur auf 100 Grad Celsius Umluft absenken.

Die Sparerips vorsichtig aus dem Bräter nehmen (Achtung: das Fleisch ist super zart und zerfällt leicht), auf ein Gitterrost legen und mit 2/3 der BBQ-Sauce bepinseln. Anschließend werden die Sparerips nochmals in den Backofen gegeben und in 30 Minuten zu Ende gegart. Hierbei alle 10 Minuten nochmals mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen. Die Sparerips aus dem Backofen holen und sofort servieren.

Nährwertangaben: 622 kcal p.P., 40 g KH p.P.