

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

WÜRZIGE SPARERIBS

mit Krautsalat



Dirk Luther

Würzige Spareribs

mit Krautsalat

American BBQ

GRILLEN ALS EVENT

Das American Barbecue ist viel mehr als eine weltweit beliebte Garmethode. Das BBQ ist ein Lebensgefühl, das Menschen verbindet, und ein bedeutsamer Teil ihrer Esskultur – der kulinarische American Way of Life.

SMOKE ON THE FIRE

Im Gegensatz zum klassischen Grillen, gart man beim American Barbecue mit einer niedrigeren Temperatur und vor allem durch indirekte Hitze und Rauch – weshalb man bei Barbecue-Öfen auch von Smokern spricht. Diese verfügen über einzelne Feuer- und Fleischkammern, in denen zunächst Holz verbrannt und anschließend der Rauch in die Fleischkammer geleitet wird. Dort wird das Fleisch, zum Beispiel saftig-zarte, knusprige Spareribs, langsam gegart.

Weil nicht jeder einen Smoker hat, hat Dirk Luther für die EDEKA-Kochschule ein Spareribs-Rezept kreiert, das ganz ohne dieses aufwendige Verfahren auskommt und mindestens genauso lecker ist. Ähnliches gilt für den Krautsalat, er kommt in unserer Variante deutlich kalorienärmer als sein amerikanischer Verwandter (der Coleslaw) daher.



ZUTATEN

SPARERIBS

1,5 kg Schweinerippchen
2 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln, geviertelt
1 EL Kümmel
1 EL weiße Pfefferkörner
Meersalz

MARINADE

1 Zwiebel
6 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
3 Lorbeerblätter
200 g Ananas, gewürfelt
2 EL gemahlener Kümmel
1 EL gemahlener Piment
2 EL getrocknete Kräuter der Provence

2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Worcestershiresauce
2 EL Sojasauce
2 EL Senf
250 g Ketchup
100 g Zucker

KRAUTSALAT

1/2 Weißkohl
120 g durchwachsener Speck, fein gewürfelt
3 EL Rapsöl
1 TL Kümmel
3 EL Weißweinessig
Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle



SPARERIBS Die Rippchen in kochendem Wasser mit den restlichen Zutaten ca. 75 Minuten kochen.

MARINADE Für die Marinade die Zwiebel schälen und vierteln, den Knoblauch schälen, von den Chilischoten die Samen entfernen. Alles mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis die Mischung glatt ist.

Die abgetropften Rippchen mit der Marinade bedecken und 12 Stunden kalt stellen. Die Rippchen aus der Marinade nehmen. Die Marinade in einem Topf zum Kochen bringen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten zu einer Sauce einkochen lassen. Die Rippchen über indirekter Hitze grillen und regelmäßig wenden, bis sie rundherum kräftig gebräunt und karamellisiert sind, dabei ab und zu mit der Sauce bestreichen.

KRAUTSALAT Vom Weißkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in einer Schüssel weich kneten. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Kümmel hinzufügen und kurz mitbraten. Den Weißweinessig sowie den krossen Speck und das Speckfett zum Salat geben und untermengen. Das Ganze nun 15 Minuten ziehen lassen und nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Schweinerippchen

