

# Chinesische Spareribs

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.20

Nährwert pro Rezept

612 Kcal, 50 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

150 g Schweinsbrustspitz **1** vom Metzger 4 - 5 cm Stücke geschnitten

## Marinade

4 g Peking Mix (RL Gewürz)

5 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

**2** Fleisch mit Marinade einreiben  
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen  
5 - 8 Min. frittieren

## Sauce

10 g Ketchup

10 g Zucker

5 g Weisswein Essig

**3** vermischen, aufkochen dazu servieren

## Tipp

mit Kopfsalat servieren