

# Spareribs Kapstadt

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 4.-

Nährwert pro Rezept

797 Kcal, 70 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

220 g Schweine Spareribs

## Marinade

3 g BBQ Südafrika (RL Gewürz)

5 g Honig

10 g Tomatenmark

1 g Knoblauch, gehackt

3 g Sojasauce

**2**

Fleisch marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

bei 160° im Ofen 90 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.