

Gegrillte Teriyaki Spareribs

Zubereitungszeit **1 Std.**

Kalorien pro Portion **650**



Zutaten für 4 Personen

900 g Schälrippchen vom Schwein
4 Knoblauchzehen
1 Ingwer
2 EL Ketchup
2 EL Reiswein
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
1 Butternusskürbis
2 EL Zitronensaft
2 TL klarer Honig
2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubereitung:

1. Am Vortag alle Zutaten für die Marinade mischen und die Rippchen von allen Seiten gut bestreichen. Mit einer Klarsichtfolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Den Kürbis schälen und entkernen. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Alle anderen Zutaten mischen und über den Kürbis gießen.
3. Den Ofen auf 190°C (Gas: Stufe 5) vorheizen. Die Rippchen abtropfen lassen und die Marinade auffangen.
4. Anschließend die Rippchen 20 Minuten im Ofen braten. Den Kürbis unter die Rippchen in den Ofen schieben und 10 Minuten backen.
5. Die Rippchen aus dem Ofen nehmen, den Kürbis eine Schiene höher stellen und weitere 10 Minuten backen bis er zart ist. In der Zwischenzeit die Rippchen mit der restlichen Marinade bestreichen und für ca. 10 Minuten auf den Grill geben, dabei von Zeit zu Zeit wenden.
6. Zusammen mit dem Kürbis und dem Salat servieren.

Tipp: Spalten Sie den Kürbis mit einem scharfen, schweren Messer oder einem Beil in zwei Teile. Die Körner können geröstet und als Snack gegessen werden.

Variationen: Anstelle des Butternusskürbisses kann auch ein anderer Kürbis oder Süßkartoffeln verwendet werden. Sie können den Kürbis auch vor dem Servieren pürieren.

Guten Appetit!