



Spareribs mit Parmesan-Fries und Gurkensalat

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spare Ribs, mariniert	500 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	2 EL
Salatgurken	1 St.
Salz	
Zucker	1 EL
Dill, frisch	10 g
Parmesan	30 g
Öl	2 EL
Essig	1 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Alufolie

1. Ofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinerippchen auspacken und in eine Auflaufform legen. Mit Alufolie abdecken und ca. 35 Min. im Ofen garen.
2. Kartoffeln gründlich waschen und in Pommes schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl marinieren. Zu den Schweinerippchen in den Ofen geben und ca. 25 Min. backen.
3. Gurke waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz und Zucker würzen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Parmesan fein reiben.
4. Gurke mit einer Hand leicht ausdrücken und austretendes Wasser abgießen. Öl, Essig, Dill und Senf zugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spareribs mit der Sauce bedecken und ohne Alufolie ca. 5 Min. zu Ende garen. Pommes aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Pommes schwenken und mit Parmesan bestreuen, sodass er gleichmäßig auf den Pommes verteilt ist und leicht schmilzt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Spareribs aus dem Ofen nehmen und mit Parmesan-Fries und Gurkensalat auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	579 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	26 g