

Spareribs 'Caribbean Style' mit Karotten-Püree und Salat

Für zwei Personen

2 Spare-Rib-Racks, klein	6 Karotten, mittelgroß	1 Zwiebel
100 g Feldsalat	1 Orange	2 Limetten
1 Granatapfel	5 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Pfefferminze
4 EL brauner Zucker	1 EL flüssiger Honig	70 mg Butter
100 ml Sahne	200 ml Rinderfond	80 ml Orangensaft
50 ml Balsamico	100 ml Öl	Cayenne-Pfeffer
geriebene Nelken	geriebener Zimt	Paprikapulver
Oregano, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Spare-Ribs waschen und trocken tupfen. Anschließend im kochenden Wasser 12 bis 15 Minuten kochen. Den Ingwer reiben. Für die Marinade einen Esslöffel Zucker, etwas Ingwer, den Cayenne-Pfeffer, die Nelken, den Zimt, das Paprikapulver, den Oregano, etwas schwarzen Pfeffer, etwas Salz, die Limetten und den Orangensaft vermengen und alles bis auf einen Esslöffel in die Bratform geben. Die Karotten waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Nun Beides in einer Pfanne mit 50 Milligramm Butter anbraten. Nach ein paar Minuten den restlichen Zucker dazugeben. Den Rinderfond auf die Karotten gießen und einreduzieren lassen. Die Sahne dazugeben und weiter kochen lassen. Den Feldsalat waschen und in eine Schüssel geben. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die fertig gegarten Ribs aus dem Topf geben, abtupfen und in die heiße Pfanne geben. Anschließend auf jeder Seite circa drei Minuten scharf anbraten und mit zur Marinade in die Bratform geben. Die Ribs mit der Marinade bepinseln und in den Ofen geben. Die Temperatur auf 200 Grad verringern. Nach fünf Minuten die Ribs drehen und nochmals mit der Marinade bepinseln. Danach wieder fünf Minuten backen lassen. Den Salat mit dem Öl, dem Balsamico, Honig und einem Esslöffel der Marinade zu einem Dressing vermischen. Die Minze waschen, zerkleinern und dazugeben. Den Granatapfel brechen und die Kerne herauslösen. Die Karotten mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren. Die Orange waschen, halbieren und ein Paar Filets auslösen. Die Spare Ribs "Caribbean Style" mit dem Karottenpüree und dem Salat auf Tellern anrichten, mit den Granatapfelkernen und den Orangenfilets garnieren und servieren.

Michelle Cummings-Koether am 16. Dezember 2013