

Spare-Ribs mit Powerkraut.

 **20 Min.**

Zubereitungszeit

 **50 Min.**

Gesamtzeit

 **mittel**

Aufwand

Zutaten für: 4 Personen

Für die Spareribs:

600 g Butcher's St. Louis Ribs

800 g Butcher's Mini Ribs

Für das Powerkraut:

300 g Weißkohl

1 grüner Apfel

500 g gekochte Rote Bete

1 rote Zwiebel

5 EL Rapsöl

5 EL Essig

80 ml Orangensaft

etwas brauner Zucker

Chiliflocken

Salz und Pfeffer

80 g Sonnenblumenkerne

1-2 EL Sojasauce

Zubereitung:

- 1** Spareribs und Mini Ribs nach Packungsanweisung auf dem heißen Grill in einer Alu-Grillschale auf beiden Seiten für je ca. 7 Minuten braten.
- 2** Vom Weißkohl äußere Blätter entfernen, ihn dann waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Apfel schälen und mit der Roten Bete auf einer Reibe in Streifen reiben, Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in eine Schale geben und mischen.
- 3** Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und über das Powerkraut geben, abschmecken und ca. 1-2 Stunden ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.
- 4** Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten, von der Herdplatte nehmen, mit Sojasauce mischen und in einer Schale abkühlen lassen. Auf das Powerkraut streuen.