

Koreanische Sticky Ribs mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	458 kcal/ 1920 kJ	Fett:	30,7 g
Eiweiß:	21,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	17,5 g
Kohlenhydrate:	24,6 g	ungesättige Fettsäuren:	13,2 g

Zubereitung:

1. Für die kandierten Walnüsse einen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Walnüsse für eine Minute blanchieren, abtropfen lassen und im Puderzucker wenden bis sie komplett überzogen sind. Dann die Nüsse bei 160 Grad für zwei bis drei Minuten in einer Pfanne mit Rapsöl frittieren, bis die Walnüsse eine goldbraune Farbe annehmen. Anschließend die Nüsse auf Küchenpapier abtropfen und trocken lassen.

2. In einem Mörser Honig, geröstete Walnüsse und Gochujang vermengen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen, dann die Rippchen für ca. sieben Minuten saftig garen, bis die Außenseite dunkel wird. Alternativ können die Rippchen auch auf dem Grill zubereitet werden: Den Grill stark vorheizen, die Rippchen dann unter ständigem Drehen etwa sieben Minuten saftig garen.

3. Die Rippchen nach Belieben mit Honig-Gochujang-Soße bestreichen und auf einer Platte stapeln. Mit Frühlingszwiebeln, kandierten Walnüssen und Sesam bestreuen. Zusammen mit der restlichen Soße als Dip direkt servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für die kandierten Walnüsse:
- 15 g kalifornische Walnüsse
- 5 g Puderzucker
- Salz
- Rapsöl

Für die „Sticky Ribs“:
- 50 g Honig
- 16 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob zerkleinert
- 50 g Gochujang-Paste (erhältlich im Asia-Laden)
- 1 Reihe Spare Ribs, vorgekocht und in einzelne Rippen geteilt

Für die Garnierung:
- 10 g Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 TL Sesamsamen, geröstet