

Vegane Spareribs mit fruchtigem Salat und Smashed Potatoes



Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Knollensellerie	100 g
Ketchup	10 EL
Cola	2 EL
Veganes Steak, nach Art	4
Rind	St.
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, weiß gemahlen	
Heidelbeeren, frisch	125 g
Bio Zitronen	1 St.
Radieschen	1 Bund
Salat-Mix	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pinsel, Grill

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. kochen.
2. Sellerie waschen, schälen und in ca. 1 x 1 cm dünne, längliche Streifen schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Ketchup und Cola zu einer Marinade für die Spareribs verrühren. Vemondo Veganes Steak zwischen Frischhaltefolie gelegt leicht flachklopfen. Mithilfe eines Essstäbchens in ca. 2 cm Abstand schmale Öffnungen für die Selleriestreifen vorbereiten, danach Selleriestreifen in die Öffnungen stecken. Spareribs mit der Marinade mithilfe eines Pinsels bestreichen.
4. Kartoffeln abgießen, auf ein Backblech geben und leicht zerdrücken. Sie sollten aufplatzen, aber noch zusammenhängen. 2 EL Olivenöl über den Kartoffeln verteilen, kräftig salzen und pfeffern.
5. Spareribs und Kartoffeln von jeder Seite ca. 3 Min. grillen und beiseitestellen.
6. Heidelbeeren verlesen und nur bei Bedarf waschen. Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden.

7. In einer Schüssel Zitronensaft, Zitronenabrieb und mit dem restlichen Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Radieschen im Dressing schwenken und mit frischen Heidelbeeren auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Die veganen Spareribs können auch in der Pfanne gebraten werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	31 g