

KONGOLESISCHES LAMM-ROASTBEEF

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 8.10

Nährwert pro Rezept

231 Kcal, 7 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Lammentrecôte

5 g RedLine Kongo

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 8 -12 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen