

Teriyaki Rindshuftsteak

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 5 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 8.50

Nährwert pro Rezept

275 Kcal, 30 g Fett, 12 g KH

Zutaten

150 g Rindshuftsteak

Marinade

5 g Yakitori (RL Gewürz)

3 ml Sojasauce

2 ml Honig

1 ml Reisessig

1 g Knoblauch, gehackt

1 g Ingwer, gehackt

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade einreiben
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten
bei 180° im Ofen 5-7 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.