

# MEKONG T-BONE STEAK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 9.40

Nährwert pro Rezept

367 Kcal, 31 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

200 g T - Bonesteak

6 g RedLine Mekong

5 g Kokosmilch

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

## Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen