

MEKONG VEGI T-BONE STEAK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. -.90

Nährwert pro Rezept

86 Kcal, 5 g Fett, 6 g KH

Zutaten

200 g Randen, halbiert
(Statt T-Bone Steak)

6 g RedLine Mekong

5 g Kokosmilch

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten
bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen