

SENEGAL LAMMFILET ZITRONENGRAS

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 8.20

Nährwert pro Rezept

311 Kcal, 20 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Lammfilet

3 g RedLine Senegal

2 g Zitronengras, gehackt

1 g Ingwer, gehackt

1 g Knoblauch, gehackt

12 g Wasser

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