

SÜDAFRIKA BBQ VEGI RINDSSTEAK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.05

Nährwert pro Rezept

58 Kcal, 1 g Fett, 3 g KH

Zutaten

150 g Randen, halbieren
(Statt Rindshuft)

2 g RedLine BBQ Südafrika

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 35 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen