

WM 2014 Brasil Gaucho Steak

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 7 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 9.-

Nährwert pro Rezept

389 Kcal, 30 g Fett, 0 g KH

Zutaten

5 g WM 2014 Brasil Fleisch Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1 zu einer Marinade verrühren

150 g Pferdesteak

2 Fleisch marinieren 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten
bei 180°C im Ofen 5 - 7 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.