

EM 2018 Russischer Kosakenspiess

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

7 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 9.40

Nährwert pro Rezept

418 Kcal, 30 g Fett, 6 g KH

Zutaten

3 g Russia Fleisch Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1 zu einer Marinade verrühren

150 g Pferdehuft, würfeln

2 Fleisch marinieren, 15 - 120 Min. ziehen lassen

50 g Zwiebeln, würfeln

25 g Peperoni, würfeln

3 mit Fleisch abwechselnd auf Spiessli stecken
kurz anbraten
bei 180°C im Ofen 5 - 7 Min. fertig garen