

Kuduroastbeef

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 7 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 8.10

Nährwert pro Rezept

231 Kcal, 7 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Kuduentrecôte

Marinade

4 g Süd Afrika BBQ (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade einreiben
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten
bei 180° im Ofen 5-7 Min. fertig garen

Tipp

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.

Kudu ist ein aromatisches Wildfleisch aus Südafrika.