

Lammgigotsteak Tandoori

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.20

Nährwert pro Rezept

215 Kcal, 40 g Fett, 3 g KH

Zutaten

200 g Lamgigotsteak

Marinade

2 g Tonamat (RL Gewürz)

10 g Joghurt

3 g Tomatenpuree

1 g Sonnenblumenöl

1 g Zucker

3 g Tandoori (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

Fleisch mit Marinade einreiben

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 15 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen