

Thai BBQ Rindshuftsteak

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 9.40

Nährwert pro Rezept

368 Kcal, 29 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Rindshuftsteak

Marinade

4 g Thai Wok (RL Gewürz)

5 g Wasser

1 Tropfen Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade würzen

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 3-5 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen