

# Gebratener Rehrücken

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 16.-

Nährwert pro Rezept

265 Kcal, 4 g Fett, 0 g KH

---

Zutaten

250 g Rehrücken

## Marinade

2.5 g Wild Mix (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 12-14 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.