

T - Bone Steak California

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.80

Nährwert pro Rezept

269 Kcal, 55 g Fett, 0 g KH

Zutaten

200 g T - Bonesteak

Marinade

6 g BBQ California (RL Gewürz)

3 g Wasser

12 g Sonnenblumenöl

2

Fleisch marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5-7 Min. fertigbaren

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen