

Straussensteak BBQ Durban

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 7 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.10

Nährwert pro Rezept

231 Kcal, 7 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Straussenentrecôte

Marinade

4 g Süd Afrika BBQ Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch marinieren

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.