

BRASIL CURRASCO SPIESS



Für 1 Person	
Vorbereitungszeit	2 Minuten
Kochzeit	10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv
Menukosten ca.	Chf. 9.-
Nährwert pro Rezept	389 Kcal, 30 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Rindshuftsteak, würfeln

1.5 g RedLine Brasil

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
auf Spiess stecken, kurz anbraten
bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen