

# Südafrikanisches BBQ Lammgigosteak

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

8 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 5.80

Nährwert pro Rezept

384 Kcal, 28 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

150 g Lammgigosteak

## Marinade

2 g BBQ Südafrika Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade würzen

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen