

# ALABAMA VEGI STEAK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.1.50

Nährwert pro Rezept

58 Kcal, 2 g Fett, 6 g KH

---

## Zutaten

150 g Sellerie, Scheibe

(Statt Schweinesteak)

5 g RedLine Kentucky BBQ

12 g Senf, mild

3 g Whisky

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

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

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen