

Kanadischer Bisonentrecote

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.80

Nährwert pro Rezept

260 Kcal, 29 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Bison- oder Rindsentrecote

Marinade

2 g Canada (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

2

Fleisch mit Marinade einreiben

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