

# 2016 EM Frankreich Entrecôte

für 1 Person

Vorbereitungszeit

0 Minuten

Kochzeit

7 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 9.-

Nährwert pro Rezept

389 Kcal, 30 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

150 g Rindsentrecôte

## Marinade

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

5 g EM 2016 Frankreich Fleisch Mix (RL Gewürz)<sup>1</sup>

Fleisch mit Marinade einreiben

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° C im Ofen 5-7 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.