

GEBRATENER REHRÜCKEN



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 16.-

Nährwert pro Rezept

265 Kcal, 4 g Fett, 0 g KH

Zutaten

250 g Rehrücken

2.5 g RedLine Helvetica

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 12-24 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen