

TERIYAKI VEGI RINDSHUFTSTEAK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. -.65

Nährwert pro Rezept

58 Kcal, 1 g Fett, 12 g KH

Zutaten

150 g Randen, Scheiben
(Statt Rindshuftsteak)

4 g RedLine Yakitori

5 g Sojasauce

2 g Honig

2 g Reisessig

1 g Ingwer, gehackt

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 35 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen