

Schweinesteak Südstaaten

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 7 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 5.80

Nährwert pro Rezept

282 Kcal, 15 g Fett, 3 g KH

Zutaten

150 g Schweinesteak

Marinade

5g Süd Staaten Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

2 Fleisch marinieren
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.