Marinierte Rindersteaks

Zutaten

- 600 g Rindersteaks
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 3 TL MAGGI Brühe mit Rind
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen und pressen.

2. Für die Marinade: MAGGI Brühe mit Rind mit den Fingern zerbröseln und mit THOMY Reines Sonnenblumenöl und der gepressten Knoblauchzehe verrühren. Die 4 Steaks von allen Seiten mit der Marinade bestreichen und ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Pfanne erhitzen und die Rindersteaks ca. 6 bis 10 Min. von beiden Seiten braten. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	2 g
Energie	306 kcal
Fett	18 g
Protein	34 g

18 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de