



GEGRILLTE RINDERSTEAKS IN CHILI-ROSMARIN-MARINADE

ZUTATEN

- ▶ 300 g Rindersteaks
- ▶ 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin, frisch
- ▶ 4 EL THOMY Chili Sauce, 230 ml
- ▶ 1 EL Ahornsirup
- ▶ 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rindersteaks waschen und trocken tupfen.
2. Für die Marinade: Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und klein hacken. THOMY Chili Sauce, Ahornsirup, Öl und Rosmarin verrühren. Knoblauch schälen, in eine Presse geben und zur Marinade hinzufügen. Die Steaks mit der Marinade in einen Klarsichtbeutel geben, verschließen und im Kühlschrank mind. eine halbe Stunde marinieren (noch besser über Nacht).
3. Auf dem Grill Steaks von jeder Seite mindestens 3 Min. grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit THOMY Chili Sauce servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15 g
Energie	313 kcal
Fett	12 g
Protein	35 g

🕒 18 Minuten

⊕ 2 Portionen

