

SÜDAFRIKA BBQ VEGI LAMMGIGOT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. -.1.15

Nährwert pro Rezept

60 Kcal, 1 g Fett, 9 g KH

Zutaten

150 g Auberginen, halbiert
(Statt Lamm)

2 g RedLine BBQ Südafrika

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
kurz anbraten
bei 180° im Ofen 30 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen