

SÜDAFRIKA VEGI SPRINGBOCK PFEFFER

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. -.1.10

Nährwert pro Rezept

115 Kcal, 1 g Fett, 9 g KH

Zutaten

150 g Auberginen, würfeln
(Statt Springbock)

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

10 g Lauch, würfeln

10 g Zwiebeln, würfeln

20 g Rotwein

2 g Rotweinessig

100 g Rahm

4.5 g RedLine South Africa BBQ

1

Alles Mischen, zugedeckt
90 Minuten weichkochen.

50 g Papaya, würfeln

2

kurz vor Schluss zugeben