

Marinade für Rindfleisch.

- | | | | |
|---|--------|----------------------------|---|
| 1 | 400 g | Rind | 5min Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, kurz ziehen lassen und anschließend das Fleisch damit einreiben. |
| | 4 EL | Olivenöl raffiniert | |
| | 2 TL | Gewürze | |
| | 1/2 TL | Pfeffer schwarz | |
| | 1 x | Knoblauchzehe
gehackt | |
| | 1 x | kleine Zwiebel,
gehackt | |
| | 4 g | Salz | |
| 2 | | | 12h Die Marinade ins Fleisch einmassieren und danach über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. |

 Das marinierte Fleisch in einem Tiefkühlbeutel luftdicht verschlossen lagern.