



# Marinierte BBQ-Steaks

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Ketchup	200 ml
Essig	1 EL
Honig	0.5 EL
Senf	1 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Chili, gemahlen	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rumpsteaks	600 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. In einer Schüssel Ketchup mit Essig, Honig, Senf, Paprika, Chili, Salz und Pfeffer vermengen. Steaks waschen, trocken tupfen und mit der Marinade mischen.
2. Marinierte BBQ-Steaks auf einem Grill ca. 6 Min. goldbraun rösten.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die BBQ-Steaks auch in eine Pfanne braten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	276 kcal		
Kohlenhydrate	15 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	33 g	Fette	10 g