



# 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 gemahlen	
Rinder Rumpsteaks	600 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier, 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	277 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g