



Grillmarinade für LupinenFILET

ZUTATEN für 2 Personen

- 2 alberts **LupinenFILET**
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Sesamöl
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Reissirup
- 1 TL vegane Worcestershire Sauce
- 2 TL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Chillipulver



ZUBEREITUNG

alberts **LupinenFILET** jeweils in 4 Stücke schneiden. Rote und gelbe Paprika ebenso in Stücke schneiden und bereitstellen.

Für die Grillmarinade die Knoblauchzehe pressen, Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Anschließend die Stücke alberts **LupinenFILET**, sowie rote und gelbe Paprikastücke gut in der Marinade wenden.

Für ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen, dann auf Spieße stecken und kurz gegrillt genießen.

Guten Appetit!

TIPP hierzu passt lecker der Dipp alberts **LUSTreich pepp**

