

LupinenFILET mit rauchiger Marinade

ZUTATEN für 2 Personen

- 2 LupinenFILETs
- 3 EL alberts LupinenSAUCE
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Öl neutral/Olive
- 3 EL (Apfel-) Essig
- 1 EL Majoran
- 1 EL Paprikagewürz
- ½ EL Pfeffer
- 1 große Msp. Samal Oelek
- einige Tropfen Liquid Smoke (je nach Bedarf)



ZUBEREITUNG

Zunächst ist wichtig, dass die LupinenFILETs 8-12

Stunden vor dem Verzehr in der Marinade eingelegt werden.

Für die Marinade werden alle Zutaten in einen hohen Behälter gegeben, vermischt und püriert.

Nun die LupinenFILETs auspacken und in eine flache, gut verschließbare Brotdose legen. Die Marinade über die LupinenFILETs gießen, sodass sie bedeckt sind. Falls dies aufgrund der Dose nicht möglich ist, können die LupinenFILETs nach der Hälfte der Zeit gewendet werden. Brotdose verschließen und LupinenFILETs im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schließlich in der Pfanne oder auf dem Grill braten und genießen. – K. Neumann

TIPP dazu passt Spinat mit Mais und Kartoffeln sowie vieles mehr...