



Was gibt's denn heute?

schnell und „leckerli“

Rezepte aus der eigenen Küche



Rezept in PDF

T-Bone für Arme

Was sie dazu benötigen:

Beinscheiben vom Rind (Suppenfleisch)

1 Zwiebel

1 Zehen Knoblauch

Salz

Pfeffer

Rotwein

Sauerrahm

Oliven-Öl für die Bratpfanne

Dazu servieren: Gemischter Salat.

<https://www.aphaug.de/Kochrezepte/>

<https://www.aphaug.de/Pilze/>