



Würziger BBQ-Rub

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Meersalz	100 g
Pfeffer, schwarz	1 TL
Cayennepfeffer	1 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Rosmarin, getrocknet	1 TL
Thymian, gerebelt	1 TL
Brauner Zucker	10 g
Röstzwiebeln	100 g
Knoblauch, granuliert	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehälter Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, Rosmarin, Thymian, Rohrzucker, Röstzwiebeln und Knoblauchpulver geben. Gewürze für 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Würzigen BBQ-Rub bis zum Gebrauch in trockene Gläser füllen.

Guten Appetit!!

Tipp: Du kannst den BBQ-Rub für Hähnchen, Gemüse oder auch Schweine- und Rindersteaks verwenden. Das Gewürz sollte trocken und dunkel gelagert werden. Die Gewürzmischung ist ca. 3 Monate haltbar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	702 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	45 g