

# Pouletschenkel Jamaika

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.60

Nährwert pro Rezept

225 Kcal, 6 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

180 g Pouletschenkel

## Marinade

5 g Jamaika Mix (RL Gewürz)

12 g Kokosmilch

1 Tropfen Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade würzen

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

bei 180° im Ofen ca. 30 Min. fertig garen

## Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen