

Kambodscha BBQ Pouletbrust

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

7 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.70

Nährwert pro Rezept

172 Kcal, 3 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Pouletbrüstchen

Marinade

4 g Mekong Wok (RL Gewürz)

5 g Wasser

1 Tropfen Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade würzen

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 7 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen