

# Knuspriges Poulet

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 6.–

Nährwert pro Rezept

369 Kcal, 12 g Fett, g KH

---

Zutaten

500 g Poulet, ganz

## Marinade

12 g Poulet Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

2

Fleisch mit Marinade einreiben  
ca. 24 Stunden ziehen lassen  
bei 180° im Ofen 60 Min. backen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.