

Knuspriger Pouletschenkel

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.80

Nährwert pro Rezept

249 Kcal, 9 g Fett, 0 g KH

Zutaten

200 g Pouletschenkel

Marinade

6 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 35 Minuten backen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.