

WM 2014 Brasil Indio Poulet

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

231 Kcal, 5 g Fett, 10 g KH

Zutaten

150 g Pouletoberschenkel

3 g WM 2012 Brasil Beilagen und
Schmorgerichte Mix (RL Gewürz)

1 würzen und anbraten

10 g Zwiebeln, hacken

30 g gelbe Peperoni, würfeln

20 g Karotten, würfeln

10 g Sellerie, würfeln

10 g Lauch, würfeln

2 zugeben und mitbraten

8 cl Pelati Tomaten

10 g Süssmais

5 g Koriander

WM 2014 Brasil Beilagen und
Schmorgerichte Mix (RL Gewürz)

3 alles zugeben und würzen
im Ofen 35 Min. bei 180°C zugedeckt weich
schmoren