

KENTUCKY VEGI POULET SCHENKEL



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. --.60

Nährwert pro Rezept

35 Kcal, 2 g Fett, 13 g KH

Zutaten

180 g Rettich, längs vierteln
(Statt Pouletschenkel)

5 g RedLine Kentucky BBQ

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen
bei 180° im Ofen ca. 30 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen