

Pouletschenkel Tandoori

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 40 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

265 Kcal, 8 g Fett, 2 g KH

Zutaten

200 g Pouletschenkel

Marinade

1 g Sonnenblumenöl

10 g Joghurt

3 g Tomatenpürree

1 g Zucker

3 g Tandoori (RL Gewürz)

2 g Tonamat (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

Fleisch mit Marinade einreiben

ca. 1 Tag ziehen lassen

bei 180° im Ofen 40 Min. garen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe