

Pouletflügeli

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.20

Nährwert pro Rezept

189 Kcal, 6 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Pouletflügeli

Marinade

5 g Geflügel Mix (RL Gewürz)

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

2

Fleisch marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

bei 160° im Ofen 25 Min. braten

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.