

TANDOORI VEGI POULETSCHENKEL



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 40 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.60

Nährwert pro Rezept

70 Kcal, 1 g Fett, 11 g KH

Zutaten

200 g Rettich, halbiert
(Statt Poulet)

1 g Sonnenblumenöl

10 g Joghurt

3 g Tomaten, purée

3 g Redline Tandoori

2 g Salz

RedLine Scharfmacher

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 35 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen