

# MEKONG BBQ VEGI POULET BRUST



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.75

Nährwert pro Rezept

80 Kcal, 8 g Fett, 12 g KH

---

## Zutaten

150 g Kohlrabi

(Statt Poulet)

4 g RedLine Mekong

5 g Kokosmilch

1 g Sonnenblumenöl

1

Gemüse in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 15 Min. fertig garen

Tipp:

Gemüse kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen