

# POULETSCHENKEL COSTA RICA



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 35 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.60

Nährwert pro Rezept

225 Kcal, 6 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

180 g Pouletschenkel

5 g RedLine Costa Rica

12 g Kokosmilch

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen