

MEKONG BBQ POULETBRUST



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.70

Nährwert pro Rezept

172 Kcal, 3 g Fett, 0 g KH

Zutaten

150 g Pouletbrüstchen

4 g RedLine Mekong

5 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