

Marinierte Pouletstücke



Zubereitung

1. Für die Meerrettichmarinade Meerrettich fein raffeln. Mit Öl, Honig und Sojasauce mischen. Mit Kräutersalz würzen.
2. Für die Orangen-Knoblauch-Marinade Orangenschale fein abreiben. Knoblauch dazupressen. Mit Öl und Barbecue-Mix verrühren. Mit Kräutersalz würzen.
3. Poulet in einer Marinade wenden. Ca. 2 Stunden ziehen lassen.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Pouletstücke auf ein Blech legen. In der oberen Ofenhälfte einschieben. Flügel und Schenkel ca. 40 Minuten, Brust ca. 20 Minuten, Minifilets ca. 10 Minuten braten. Mit Salat und Dip servieren.

Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 2 Stunden ziehen lassen + ca. 10-40 Minuten braten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 200 kcal

Eiweiss: 16 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten

Hauptgericht für 4 Personen

500 g bis 1 kg Poulet (je nach Anteil der Stücke mit Knochen), z.B. Ober-, Unterschenkel, Brust, Flügel und Minifilets

Meerrettichmarinade (für ca. 500 g Poulet)

10 g Meerrettich

5 EL Olivenöl

1 EL Honig

1 EL Sojasauce

Kräutersalz

Orangen-Knoblauch-Marinade (für ca. 500 g Poulet)

1 Orange

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

1 TL Barbecue-Mix

Kräutersalz