



HAUPTGERICHT

CHICKEN CRISPY STYLE

POULET

2 1/2 EL Zweifel Seasoning Paprika
4 cm Ingwer, fein gerieben
4 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL flüssiger Honig
2 EL Sesam
1,2 kg Pouletunterschenkel

GARNITUR

1/2 Bund Koriander, Blätter zerzupft

TIPP:
HAUT DER POULETUNTERSCHENKEL
ENTFERNEN.

1. Zweifel Seasoning Paprika und alle Zutaten bis und mit Sesam in einer Schüssel verrühren. Poulet begeben, mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
2. Backen: 30-35 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen ausschalten, Poulet ca. 10 Minuten fertig garen.
3. Poulet herausnehmen, mit Koriander bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:
430kcal, FETT 25 g, KOHLENHYDRATE 14 g,
EIWEISS 37 g



CA. 10 MIN.



CA. 45 MIN.



FÜR 4 PERS.