



● BANGKOK

Pouletflügeli mit rotem Curry

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Braten im Ofen: ca. 30 Min.

50 g Kokosraspel

4 Esslöffel Sojasauce

3 Esslöffel Erdnussöl

3 Esslöffel rote Currypaste

½ Teelöffel Salz

16 Pouletflügeli

700 g Bundrüebli, längs und
quer halbiert

700 g Frühkartoffeln, geviertelt

1. Kokosraspel und alle Zutaten bis
und mit Salz in einer weiten Schüssel
verrühren.

2. Pouletflügeli, Rüebli und Kartoffeln
begeben, mischen. Auf einem mit
Backpapier belegten Blech verteilen.

Braten: ca. 15 Min. in der Mitte des
auf 220 Grad vorgeheizten Ofens,
Poulet und Gemüse wenden, ca. 15 Min.
fertig braten.

Pro Person: 38 g Fett, 28 g Eiweiss,
48 g Kohlenhydrate, 2690 kJ (642 kcal)