

Rezept

Asia-Chicken-Wings

Ein Rezept von Asia-Chicken-Wings, am 27.03.2025

Zutaten

800 g Hähnchenflügel	1 Knoblauchzehe
1 TL Sambal Oelek	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Kardamom
1 TL Currypulver	6 EL Sojaöl
300 g Möhren	1 Chinakohl (ca. 500 g)
3 EL Essig, z.B. Reisessig	100 ml Tomatenketchup
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Die Hähnchenflügel waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer, Kardamom, Curry und 3 EL Öl verrühren. Mischung auf die Flügel streichen. Chicken-Wings auf ein Backblech legen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. garen.
2. Inzwischen die Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Essig und Tomatenketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 3 EL Öl unterrühren. Marinade mit Möhren und Chinakohl mischen. Den Salat zu den Chicken-Wings reichen.