Rezept

# Asia-Chicken-Wings

Ein Rezept von Asia-Chicken-Wings, am 11.11.2026

## Zutaten

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

## 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.