

Rezept

Buffalo Chicken Wings

Ein Rezept von Buffalo Chicken Wings, am 08.06.2023

Zutaten

16 Hähnchenflügel	1 Bio-Orange
1 EL brauner Zucker	1 EL flüssiger Honig
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	4 EL Tomatenketchup
2 TL scharfer Senf	Salz
Tabascosauce (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenflügel kalt abspülen und trocken tupfen, in eine Schale legen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale ohne die weiße Innenhaut abreiben, den Saft auspressen.
2. Den Zucker und den Honig mit Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Ketchup und Senf verrühren und mit Salz und nach Belieben Tabasco kräftig abschmecken. Über die Hähnchenflügel verteilen, abdecken und mindestens 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Hühnerflügel nebeneinander darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 35 Min. backen, bis sie schön knusprig sind. Dabei nach etwa der Hälfte der Zeit wenden.