

Rezept

# Chicken Wings Süss-Sauer

Ein Rezept von Chicken Wings Süss-Sauer, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| <b>10</b> Hähnchenflügel (ca. 600 g) | <b>2 EL</b> Tomatenketchup  |
| <b>1 EL</b> Essig                    | Saft von 1 Limette          |
| <b>1 EL</b> flüssiger Honig          | <b>2 TL</b> brauner Zucker  |
| <b>1</b> Knoblauchzehe               | Salz, schwarzer Pfeffer     |
| 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver       | 2-3 Spritzer Worcestersauce |
| 2-3 Spritzer Tabasco                 |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Hähnchenflügel abbrausen und trocken tupfen. Den Backofen auf 220° vorheizen.

---

2. Für die Marinade Ketchup mit Essig, Limettensaft, Honig und Zucker verrühren. Die Knoblauchzehe abziehen und dazupressen, die Marinade mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Worcestersauce und Tabasco abschmecken.

---

3. Die Hälfte der Marinade in eine große ofenfeste Form geben und die Hähnchenflügel darin wenden. Im Backofen (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Min. backen.

---

4. Dann die Hähnchenflügel wenden und mit der übrigen Marinade bestreichen. Die Ofentemperatur auf 250° erhöhen und die Keulen weitere 15 Min. backen, bis sie glasiert sind.