

Rezept

Chicken Wings Süss-Sauer

Ein Rezept von Chicken Wings Süss-Sauer, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 10 Hähnchenflügel (ca. 600 g) | 2 EL Tomatenketchup |
| 1 EL Essig | Saft von 1 Limette |
| 1 EL flüssiger Honig | 2 TL brauner Zucker |
| 1 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.