

Rezept

Chicken Wings »Tandoori«

Ein Rezept von Chicken Wings »Tandoori«, am 21.05.2025

Zutaten

16 Hähnchenflügel (ca. 1,2 kg)	3 Knoblauchzehen
40 g Ingwer	200 g Joghurt
1 EL Zitronensaft	2 EL Tandoori-Gewürzpaste oder -pulver
Salz	einige Zweige Koriandergrün
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenflügel waschen, abtrocknen und mit einer Geflügelschere oder einem scharfen Messer an den Gelenken teilen.

2. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Joghurt, Zitronensaft und dem Tandoori-Gewürz verrühren. Die Hähnchenflügel darin wenden und zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank marinieren.

3. Den Backofen auf 225° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben. Die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtrocknen und auf den Rost legen. Im Backofen (Mitte, Umluft 200°) über dem Blech 10 Min. braten. Wenden und salzen, weitere 10 Min. braten. Den Grill dazuschalten, die Stücke noch 10 Min. bräunen, zwischendurch einmal wenden. Inzwischen den Koriander waschen, abtrocknen und die Blättchen grob hacken.

4. Die Wings auf einer Platte anrichten, mit Kreuzkümmel und Koriandergrün bestreuen.