Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Chicken Wings mit Panko-Panado

Ein Rezept von Chicken Wings mit Panko-Panado, am 11.08.2025

Zutaten

12	Hähnchenflügel
3 Zweige	Zitronenthymian
1 TL	Zucker
	Pfeffer
¼ TL	Cayennepfeffer
2	Eier (M)
1 l	Öl zum Frittieren
2	Knoblauchzehen
250 g	Buttermilch
	Salz
100 g	Mehl
300 g	Panko (japanisches Paniermehl, aus dem Asialaden, ersatzweise Paniermehl)
3 EL	Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenflügel gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dicht nebeneinander in eine Auflaufform geben.

2. Für die Marinade Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides mit Buttermilch, Zucker, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Die Marinade über die Hähnchenflügel gießen, sodass sie damit bedeckt sind. Die Flügel abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mind. 4 Std. (noch besser über Nacht) marinieren. Dann die Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

3. Für die Panade Mehl mit Cayennepfeffer mischen und in einen tiefen Teller geben. Panko in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Eier mit der Milch verquirlen und in einen dritten Teller gießen.

4. In einem weiten, hohen Topf das Öl auf 180° erhitzen. Um zu prüfen, ob es heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich daran sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur richtig.

5. Inzwischen die Hähnchenflügel im Mehl wenden und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Dann die Flügel durch das Ei ziehen, kurz abtropfen lassen und zum Schluss im Panko wenden. Die Hähnchenflügel portionsweise im heißen Öl in ca. 10 Min. knusprig braun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, kurz auf Küchenpapier entfetten und sofort servieren.