

Rezept

Chicken wings

Ein Rezept von Chicken wings, am 18.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 2 EL flüssiger Honig | 3 EL frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft |
| 4 EL Ketchup oder Tomatenpüree (aus dem Tetrapack) | 5 EL Sojasauce |
| 16 Hähnchenflügel | einige Spritzer Tabasco |
| | Öl für den Rost |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Honig mit Limetten- oder Zitronensaft, Ketchup oder Tomatenpüree und der Sojasauce gründlich verrühren. Mit dem Tabasco nach Geschmack abschmecken. Die Marinade kann ruhig gut scharf sein, das Fleisch nimmt ja nicht alles davon auf.

2. Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel gründlich mit der Marinade mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Tag den Rost einölen. Die Hähnchenflügel auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 30 Minuten grillen, bis sie rundherum knusprig und gut gebräunt sind. Aber aufpassen, dass sie durch den Honig in der Marinade nicht verbrennen. Die Hitze also eventuell anpassen. Während des Grillens die Chicken wings ab und zu mit etwas von der restlichen Marinade aus der Schüssel gleichmäßig einpinseln.