

Rezept

Einfache Chicken wings

Ein Rezept von Einfache Chicken wings, am 15.04.2026

Zutaten

20 Chicken wings (Hähnchenflügel, eventuell beim Geflügelhändler vorbestellen)	1 Bio-Limette
2 TL Koriandersamen	2 Zweige Thymian
50 ml Sojasauce	50 g Honig
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Chicken wings waschen und trockentupfen. Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abstreifen oder -zupfen. Koriandersamen in einer kleinen Pfanne leicht rösten und dann im Mörser fein zerstoßen.
2. Den Honig mit der Sojasauce und dem Limettensaft in einem Topf erwärmen, bis sich alles gut verbindet. In ein Schälchen füllen, Thymian, Koriander und Limettenschale dazugeben und die Marinade leicht salzen. Marinade über den Chicken wings verteilen, abdecken und 4-8 Stunden oder sogar über Nacht in den Kühlschrank zum Marinieren stellen.
3. Dann den Grill anheizen. Die Chicken wings auf den Grillrost legen (etwa 15 cm Abstand zur Glut) und etwa 15 Minuten grillen, bis sie schön knusprig sind, dabei immer wieder umdrehen. Dazu gibt es einen Dip aus saurer Sahne und fein gehackten Kräutern oder einen gemischten Salat und ofenfrisches Weißbrot.