



Haupt oder Vorspeise: Hot Chicken Wings

Eigenkreation Food-Buddy's

Zutaten 12 Stück

- 12 Chicken Wings / Pouletflügeli
- 1 dl Ketchup
- 1dl flüssiger Honig
- 2 kleine Hotchilli ohne Kernen
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz / Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Sojasauce
- Saft einer Lemone



Zubereitung

Ketchup, Honig, Sojasauce, Olivenöl, Kreuzkümmel und den Saft einer Limone in eine Schüssel geben. Chilli und Knoblauchzehe ganz fein hacken und dazu geben. Alles gut durchrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Wer es nicht so Hot mag, nimmt nur eine Chilli, wer schärfer, natürlich mehr ☺

Nun die Chicken Wings gut mit der Marinade einreiben und in einen Plastikbeutel geben. Nicht die ganze Marinade verwenden. Ein Drittel reicht. Den Rest brauchst du noch. Gut verschliessen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung den Backofen auf 160 Grad (Umluft), 180 Grad Normalbackofen vorheizen. Die Wings auf das Blech geben und ab in den Ofen damit. Nach ca. 15 Minuten mit der Restlichen Marinade etwas bepinseln. Nach 30 Minuten alle wenden und nochmals bepinseln. Dann wiederrum nach 15 Minuten bepinseln. Nun weitere 15 Minuten fertig garen lassen. Jetzt kannst du anrichten und die Dinger verspeisen. Hammer!!!

Viel Spass beim Nachkochen unseres Rezept.

Eure Food-Buddy`s