



Chicken Wings mit Krautsalat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚
+ 30 Min. Backzeit

Je Portion: 1480 kJ, 353 kcal, 13 g Kohlenhydrate,
17 g Eiweiß, 26 g Fett, 69 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €

Zutaten

Menge

3 EL	Honig
2 EL	Sojasauce
3 EL	Ketchup
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Chiliflocken
12	Hähnchenflügel
1	Möhre
1/2 Bund	Petersilie
200 g	Weißkrautsalat

Zubereitung

Step 1:

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Zuerst mischst du die Marinade für die Chicken Wings. Dafür Honig, Sojasauce, Ketchup und Olivenöl miteinander vermengen. Die Knoblauchzehe kleinhacken und dazugeben. Etwas Schale von der Limette abreiben und gemeinsam mit dem Saft einer halben Limette zur Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Step 3:

Die Chicken Wings in eine Auflaufform legen und die Marinade darüber gießen. Nun für 15 Minuten backen, dann die Wings wenden und weitere 15 Minuten backen.

Step 4:

Währenddessen kannst du den Krautsalat noch etwas aufpeppen. Dazu eine Möhre grob raspeln, die Petersilie hacken und beides unter den fertigen Krautsalat mischen.