



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Bachmeiers Chicken Wings

Rezept und Foto von Hansjörg Bachmeier

Zutaten

Für die Chicken Wings

12 Hähnchenflügel
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
2 EL Tomatenketchup
50 ml flüssiger Honig
2 EL Sojasauce
Saft von 1 Limette
Cayennepfeffer
1 TL Ras-el-Hanout
60 ml Olivenöl
Salz



Für die Chilisaucе:

1 Tomate
Saft von 1 Limette
1 EL scharfer Senf
1 EL Tomatenmark
2 EL Tomatenketchup
2 EL brauner Zucker
2 EL Sojasauce

Zubereiten

1. Am Vortag für die Chicken Wings die Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

Beides mit Ketchup, Honig, Sojasauce, Limettensaft, Cayennepfeffer, Ras-el-Hanout und 50 ml Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Hälfte der Marinade zu den Chicken Wings geben und gut damit vermischen. Zugedeckt 5 bis 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag für die Chilisaucе die Tomate kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und klein schneiden. Limettensaft mit der übrigen Marinade, Senf, Tomatenmark, Ketchup, Salz, braunem Zucker und Sojasauce in einem Topf erhitzen. Die Tomate dazugeben und leicht köcheln lassen. Die Sauce abkühlen lassen. Den Backofen auf 230 C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Hähnchenflügel darauflegen und auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten braten. Wenden und weitere 7 bis 8 Minuten braten.