

Bachmeiers Chicken Wings

Rezept und Foto von Hansjörg Bachmeier



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Chicken Wings:

- 12 Hähnchenflügel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Tomatenketchup
- 50 ml flüssiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- Saft von ½ Limette
- Cayennepfeffer
- 1 TL Ras-el-Hanout
- 60 ml Olivenöl
- Salz

Für die Chilisaucе:

- 1 Tomate
- Saft von 1 ½ Limetten
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

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, Rasel-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.