

Zyklus 3

Chicken Wings

Für 4 Personen
Ofengrosses Blech



Tipp

1 gepresste Knoblauchzehe zur Marinade geben.

Zutaten

12 Pouletflügeli



Marinade:

2 EL flüssiger Honig
1 EL Ketchup
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprika (süss oder scharf)
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer



Pfefferminz-Joghurt:

180 g Rahmjoghurt (griechische Art)
½ Bund Kräuter der Saison, fein gehackt, z. B. Pfefferminze
wenig Salz, Pfeffer



Zyklus 3

Zubereitung



- 1 Marinade: Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.



- 2 Pouletflügeli dazugeben, mischen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.



- 3 Ofen auf 180 °C Heissluft/Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen. Pfefferminz-Joghurt: Alle Zutaten verrühren.



- 4 Pouletflügeli auf das mit Backpapier belegte Blech legen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten braten. Mit Pfefferminz-Joghurt servieren.