

Hähnchenflügel - Chicken Wings - auf asiatische Art

Zutaten: für 4 Personen

750 g frische Hähnchenflügel

Für die Marinade:

1 EL Paprikapulver mild
1 kleine messerspitze Chilipulver
1 geh. TL Salz
2 geh. TL Zucker oder Honig
1 TL frischen Ingwer klein geschnitten
1 Knoblauchzehe gepresst oder zerdrückt
3 EL dunkler Balsamico Essig
1 - 2 EL trockener Sherry oder Reiswein
6 - 7 EL Speiseöl



Zubereitung:

Für dieses Rezept Chicken Wings zuerst die Hähnchenflügel waschen, dabei eventuell vorhandene Federkiele mit der Hand entfernen und auf einer Lage Küchenpapier trocken tupfen. In einer ausreichend großen Schüssel die oben angegebenen Zutaten zu einer Marinade vermischen. In diese Marinade die Hähnchenflügel einlegen und für einige Stunden, kühl aufbewahrt, einziehen lassen.

Den Holzkohlen- oder anderen Grill aufheizen und die Hähnchenflügel gut abgetropft, auf beiden Seiten schön knusprig braun grillen. Dabei darauf achten, dass die Hitze nicht zu stark ist, damit sie nicht außen verbrennen und in Inneren noch roh sind.

Als Beilage zu den Chicken Wings einen Salat, Brot oder Baguette und eine Grillsoße mit asiatischem süß/saurem Geschmack, welche man in jedem Supermarkt zu kaufen bekommt.

Zur Grillzeit bekommt man fast in jeder Fleischabteilung schon fertig marinierte Chicken Wings zu kaufen.

Ich dachte mir, vielleicht macht es Ihnen einmal Spaß, die Chicken Wings selbst auf eine etwas andere Art einzulegen. Zumal man auf diese Weise auch die Frische des Hähnchenfleisches in der eigenen Hand hat.

Variante für Paprika- Chicken Wings:

Die Zubereitung für die Chicken Wings ist die gleiche, wie oben bei der Marinade beschrieben, nur lässt man den Ingwer, Sherry, Zucker und Balsamico Essig weg und gibt noch zusätzlich zum Öl 2 - 4 EL Tomatenketchup hinzu

Kalorienangaben

Für eine Portion Chicken Wings ca. 412 kcal und ca. 33 g Fett

