BBQ Chicken Wings

Knusprige Haut, saftiges Fleisch und feurige BBQ Sauce – so schmeckt Amerika. Das Geheimnis für die perfekten Chickenwings? Selbstgemachte Barbecue-Sauce! So verleihst du deinen Hühnerflügeln nicht nur eine tolle Farbe, sondern sorgst auch für das richtige Aroma: Eine Mischung aus Schärfe, Süße und Säure. So muss gebackenes Hühnchen schmecken!



BBQ Chicken Wings | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 20 Hühnerflügel | 2 Esslöffel Tomatenmark | 2 Esslöffel Sojasauce | 2 Knoblauchzehen | 1 Teelöffel Paprikapulver (scharf) | 1 Prise Pfeffer | 1 Teelöffel Asia Hot Sauce | 1 Prise Chiliflocken | Saft einer halben Zitrone | 2 Teelöffel Honig | 2 Teelöffel Olivenöl



BBQ Chicken Wings | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (65 Minuten): 1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 2. Die Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und in eine ofenfeste Form geben. 3. Restliche Zutaten miteinander vermengen und die Hähnchenflügel mit circa der Hälfte der BBQ-Sauce von Seite einpinseln. 4. Hähnchenflügel 20-30 Minuten backen (mein Ofen braucht die 30 Minuten, bei neueren Modellen reichen 20 Minuten), danach wenden, die andere Seite einpinseln und weitere 20-30 Minuten knusprig backen.

Hierzu passen hervorragend: Coleslaw, Kartoffel-Wedges oder Pommes Frites und Zitronen-Mayonnaise! Du willst etwas neues ausprobieren? Dann versuch‘ doch mal meine veganen Blumenkohl Wings! Jetzt noch mehr amerikanische Rezepte, weitere Rezepte mit Huhn oder alle Fleischgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 585 Kalorien | 35 Gramm Fett | 22,3 Gramm Kohlenhydrate | 40,4 Gramm Eiweiß