


Chickens wings aus dem Ofen




Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 15 min

 Aktivzeit: 20 min

 Marinieren: 12 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 8 Flügeli vom Schweizer Poulet
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 2 TL Paprikapulver, mild
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot und Salat) enthält ca.:

- 372 kcal
- 22 g Eiweiss
- 6 g Kohlenhydrate
- 29 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

- 1 Pouletflügeli vor dem Marinieren kalt abspülen und mit Küchenpapier abtupfen.
- 2 Alle Zutaten ausser Salz in einer Schüssel zu einer Marinade mischen und Pouletflügeli damit bestreichen. Achtung: Niemals Salz oder salzhaltige Gewürze in eine Marinade geben, sonst trocknet das Fleisch aus.
- 3 Pouletflügeli zugedeckt für ca. 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Restliche Marinade ebenfalls gekühlt aufbewahren.

- 4 Backofen auf 160 °C bei Umluft oder 180 °C bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Pouletflügeli salzen und in einer ofenfesten Form in der Ofenmitte braten. Regelmässig mit Marinade bestreichen. Achtung: Marinade sollte immer einen Moment lang mitgebraten werden.

- 5 Nach 50–55 Minuten aus dem Ofen holen und direkt servieren.
Dazu passen Salat und Brot.