Chickenwings aus dem Ofen

Meine Wahl.

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.