

Chicken Wings mit Kohlrabi-Pommes

Zutaten **(für 4 Personen):**

- 16 Hähnchenflügel
- 4 EL Ketchup
- 3 EL Orangensaft
- 1 Zitrone
- 2 TL Senf
- 1 EL brauner Zucker
- 3 Kohlrabi
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 363 kcal, 24 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

Chicken Wings mit Kohlrabi-Pommes

Zubereitung:

1. Zuerst Ketchup, Orangen- und Zitronensaft, Honig, Senf und Zucker verrühren,...



2. ... die Hähnchenflügel damit marinieren....



3. ... und auf ein Backblech legen.



Chicken Wings mit Kohlrabi-Pommes

4. Dann die marinierten Hähnchenflügel für circa 35 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.



5. Die Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Öl, Paprika und italienischen Kräutern mischen...



6. ... und nach 15 Minuten zu den Hähnchenflügeln in den Ofen geben.



7. Fertig. Lasst euch die Chicken Wings mit Kohlrabi-Pommes schmecken. ☺

Chicken Wings mit Kohlrabi-Pommes



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**