

## Chicken Wings mit Bärlauch-Hummus

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel  
200 ml Orangensaft  
1 EL brauner Zucker  
1 EL Honig  
4 EL Ketchup  
1 EL Senf  
1 Dose Kichererbsen  
2 EL Tahini  
75 g Bärlauch  
1 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
Sesam  
1 Baguette



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 567 kcal, 24 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

60 Minuten

## Chicken Wings mit Bärlauch-Hummus

### Zubereitung:

1. Zuerst Orangensaft, Zucker, Honig, Ketchup und Senf verrühren.



2. Dann die Hähnchenflügel rundherum mit der Marinade bedecken...



3. ...und 35 bis 40 Minuten bei 180 Grad knusprig braun backen.



## Chicken Wings mit Bärlauch-Hummus

4. Für den Hummus Kichererbsen, Tahini, Bärlauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, geschälten Knoblauch und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell etwas Wasser untermischen.
5. Zum Schluss die Chicken Wings mit dem Bärlauch-Hummus anrichten und mit Sesam und Baguette genießen.







## Chicken Wings mit Bärlauch-Hummus



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**