



Chicken Wings mit Ofengemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenflügel
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 400 g Champignons
- 8 EL Öl
- 3 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 4 TL Senf
- 4 Tropfen Tabasco
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Sriracha Sauce
- Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 576 kcal, 44 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten



Chicken Wings mit Ofengemüse

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst das Gemüse waschen, kleinschneiden und mit 4 EL Öl, 1 TL Paprika, Thymian und 1 gepresste Knoblauchzehe mischen.



3. Dann das Gemüse bei 180 Grad circa 45 Minuten im Ofen garen.



Chicken Wings mit Ofengemüse

4. Jetzt 4 EL Öl, 1 TL Paprika, Sojasauce, Zucker, Senf, Tabasco und 1 gepresste Knoblauchzehe verrühren.



5. Dann die Hähnchenflügel mit der Marinade mischen...



6. ...bis alle Chicken Wings mit der Marinade bedeckt sind.



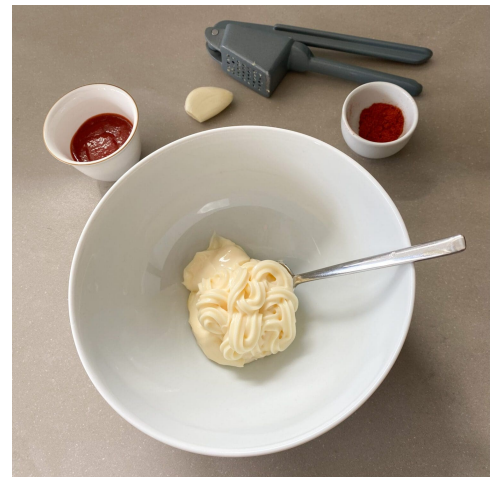
7. Jetzt die Chicken Wings für circa 35 bis 40 Minuten zu dem Gemüse in

Chicken Wings mit Ofengemüse

den Ofen geben.



8. In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit 1 TL Paprika, 1 gepresste Knoblauchzehe und Sriracha Sauce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



9. Zum Schluss die Chicken Wings mit dem Ofengemüse anrichten und die spicy Mayo dazu genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Wings mit Ofengemüse



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