



# Chicken Wings

Zeit gesamt  
🕒 3h 50min

Zubereitungszeit  
👉 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 EL
Senf	1 EL
Honig	2 EL
Ketchup	2 EL
Sojasauce	3 EL
Öl	2 EL
Hähnchenflügel	600 g

## Zubereitung

1. In einer Schüssel Salz, Pfeffer und Paprika miteinander vermengen. Senf, Honig, Ketchup, Sojasauce und Öl zugeben und verrühren. Marinade in einen Gefrierbeutel geben.
2. Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. In den Gefrierbeutel geben und mit der Marinade vermengen. Hähnchenflügel im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren lassen.
3. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Chicken Wings aus der Marinade nehmen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 40 Min. garen. Nach ca. 20 Min. mit übriger Marinade bestreichen. Chicken Wings heiß servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um zu testen, ob die Wings gar sind, mit einer Gabel die dickste Stelle einstechen. Tritt ein klarer Saft aus, sind sie gar.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	24 g