



# Chicken Wings in Buttermilch

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenflügel	400 g
Hähnchenunterkeulen	400 g
Salz	1 TL
Pfeffer, weiß	0.5 TL
Backpulver	1 TL
Buttermilch	250 ml
Weizenmehl, Type 405	150 g
Speisestärke	30 g
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Knoblauch, granuliert	1 TL
Paprika, edelsüß	4 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zwiebeln, getrocknet	1 TL
Frittieröl	1 L

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Hähnchenflügel am Gelenk halbieren. In einer Schüssel Hähnchenteile mit 0,5 TL Salz, Pfeffer und 1 TL Backpulver kräftig vermengen. Buttermilch zugeben und für mind. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Inzwischen in einer weiteren Schüssel 150 g Mehl, 30 g Speisestärke, gerebelten Thymian, Knoblauch, 0,5 TL Salz, 0,5 TL weißen Pfeffer, Paprika, Chili und Zwiebeln vermengen.
3. In einem Topf etwa 1 l Öl auf mittlerer bis hoher Stufe zum Frittieren erhitzen. Hähnchenteile aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen und in der Mehlmischung wenden. Anschließend nacheinander im Öl für ca. 4–5 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Buttermilch-Chicken-Wings nach Belieben mit einem Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Idealerweise sollte das Öl ca. 170–180 °C heiß sein. Wenn du kein Thermometer hast, kannst du die Temperatur mit einem Holzlöffel/Holzspieß überprüfen. Stecke die Spitze ins Öl und achte auf Blasen um den Löffel herum. Wenn das Öl Blasen schlägt, sollte es soweit sein. Wenn das Öl kräftig blubbert, solltest du die Hitze etwas reduzieren.

Umso länger die Chicken Wings marinieren, desto zarter werden sie.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	576 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g