



# Chicken Wings in scharfer Honig-Limetten-Marinade



Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Knoblauchzehen  | 1 St. |
| Bio Limetten    | 1 St. |
| Hähnchenflügel  | 550 g |
| Olivenöl        | 4 EL  |
| Honig           | 1 EL  |
| Salz            |       |
| Chili, gemahlen |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Knoblauch mit Limettensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Chili verrühren. Chicken Wings darin marinieren und im Kühlschrank ruhen lassen (im Idealfall ca. 3 Std., es genügen aber auch ca. 10 Min.).
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und in eine Auflaufform legen. Marinade dabei aufbewahren. Im Ofen ca. 25–30 Min. knusprig backen. Nach ca. 15 Min. Chicken Wings wenden und mit restlicher Marinade bestreichen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Indischer Tomaten-Gurken-Salat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 336 kcal |
| Kohlenhydrate  | 5 g      |
| Eiweiß         | 24 g     |
| Ballaststoffe  | 0 g      |
| Fette          | 24 g     |