



Zitronen-Chili-Marinade für Chicken-Wings

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🥣 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	750 ml
Chili, gemahlen	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander verrühren. Geflügel in der Zitronen-Chili-Marinade für Chicken-Wings min. 1 Std. marinieren lassen und anschließend weiterverarbeiten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1076 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	120 g