



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, Küchenpapier

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