



Chicken Wings mit Avocado, Tomaten und roten Zwiebeln



 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenflügel	800 g
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Honig	2 Esslöffel
Ketchup	200 g
Sojasauce	3 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Olivenöl	7 Esslöffel
Avocado	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Zucker	
Basilikum, frisch	20 g
Salat-Mix	450 g

Zubereitung

Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Honig, Ketchup, Sojasauce, Essig, Ingwer und Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Die Hähnchenflügel ebenfalls salzen und pfeffern, mit der Marinade bestreichen, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken, etwa 2 Stunden, noch besser über Nacht ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Backblech mit 3 EL Olivenöl beträufeln, Hähnchenflügel mit der Hautseite nach oben darauf verteilen und ca. 20 Min. im Backofen garen. Hähnchenflügel wenden, mit Marinade bestreichen und weitere ca. 20 Min. garen.

In der Zwischenzeit Avocado halbieren, schälen, Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, grünen Strunk entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel Essig, 4 EL Öl, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Avocado, Zwiebeln und Tomaten mit dem Dressing mischen und abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Salat-Mix putzen, waschen und trocken schleudern. Beides mit Tomaten-Avocado-Salat vermengen.

Backblech aus dem Ofen nehmen, Backofen auf Grillfunktion oder starke Oberhitze stellen, Hähnchenflügel nochmals mit verbleibender Marinade bestreichen und ca. 3–5 Min. knusprig grillen.

Chicken Wings aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen, auf dem Blech mehrmals wenden. Salat auf Tellern oder in Schälchen anrichten, Chicken Wings darauf anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	708 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	39 g	Fette	47 g