



Gegrillte Hähnchenflügel mit Paprikasalsa

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 6 EL |
| Chili, gemahlen | 0.25 TL |
| Paprika, edelsüß | 2 TL |
| Hähnchenflügel | 600 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Barbecuesauce | 100 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Essig 1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Grill

1. Knoblauch schälen, hacken und in einer Schüssel mit 5 EL Öl, Chili und Paprikapulver vermengen. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren. Am besten über Nacht im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.
2. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls fein hacken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Mit Barbecuesauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
4. Hähnchenflügel abtropfen lassen, Marinade auffangen und auf dem Grill ca. 12 Min. grillen. Dabei immer wieder etwas mit Marinade bepinseln. Gegrillte Hähnchenflügel mit Paprikasalsa servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Hähnchenflügel auch in der Pfanne zubereiten. Am besten gelingen sie, wenn du die Hähnchenflügel ca. 5 Min. goldbraun anbrätst und anschließend bei 180 °C (Umluft) im Ofen gar ziehen lässt.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 462 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 30 g |