




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	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	1 g	Fette	120 g