

Geflügel Rezepte

Gegrillte Hähnchenflügel mit Gemüsesauce

Gattung: Geflügel, Grillen, Huhn

12	(-16) Hähnchenflügel	1	Rote Paprikaschote
1	Unbehandelte Orange	2	Zwiebeln
3	Essl. Flüssiger Bienenhonig	1 kleine	Paket passierte Tomaten
3	Essl. Öl		Salz
2	Knoblauchzehen		Edelsüßes Paprikapulver
	Schwarzer Pfeffer	1 Bund	Schnittlauch
1	Grüne Paprikaschote		

Hähnchenflügel unter kaltem Wasser abbrausen, wieder abtrocknen. Orange heiß abwaschen, wieder abtrocknen, dann die Schale abreiben. Saft auspressen, mit der Schale, dem Honig, 2 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Marinade mit Pfeffer würzen. Hähnchenflügel darin wenden und zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides im restlichen EL Öl in einem Topf anbraten.

Dann mit etwa 1/8 Liter Wasser und den passierten Tomaten ablöschen, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer kräftig würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 1/2 Stunde köcheln lassen. Anschließend gut durchkühlen lassen.

Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen, unter dem vorgeheizten Grill im Backofen oder Grillgerät etwa 10 Minuten grillen, zwischendurch wenden und mehrfach mit der Marinade bestreichen.

Gemüsesauce pikant abschmecken, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und zu den gegrillten Hähnchenflügeln servieren.

Beilage: würziges Bauernbrot