



WIESENHOF
PRIVATHOF
Geflügel



Knusprige Hähnchenflügel mit Dip

Dauer: ca. 40 Min. | 2847 kJ, 680 kcal

Zutaten:

(für 4 Personen)
2 Pk. WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchenflügel
Salz, schwarzer Pfeffer
3 El Olivenöl
2 El flüssiger Honig
1 TI Ketchup
1 TI Paprikapulver edelsüß
40 g ganze Mandeln
70 g Datteln ohne Stein
1 unbeh. Orange
2 El Argan- oder Walnussöl
Cayennepfeffer
150 g Joghurt
100 g Schmand
gemahl. Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Hähnchenflügel waschen und trockentupfen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten braten, dabei mehrfach wenden. Nach der Hälfte der Bratzeit Honig, Ketchup und Paprika verrühren und die Flügel damit bestreichen.
2. Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Beiseite stellen. Datteln in Stücke schneiden. Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Mandeln, Datteln, Orangenschale und -saft und Öl im Mixer grob pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Joghurt mit Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
4. Hähnchenflügel mit den Dips servieren.

Nährwerte:

Eiweiß: 41g,
Kohlenhydrate: 22g,
Fett: 48g ,
Brennwert: 2847 kJ, 680 kcal

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.
Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de