

Gebackene Hühnerflügel mit Kokos

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchen & Kokos

Zutaten (4 Personen)

- » 12 Hühnerflügel
- » 4 Chilischote(n)
- » Salz
- » 4 Limette(n)
- » 6 EL Öl
- » 2 grüne Mango
- » 30g Ingwer
- » 1 TL Tamarindenkonzentrat
- » 2 getr. Chilischote(n)
- » 4 EL Rotweinessig
- » 3 EL Zucker (braun)
- » 2 EL Rosinen
- » 80g Kokosraspel

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Die Hühnerflügel abbrausen und trockentupfen. Frische Chilis abbrausen, entkernen und hacken. Mit Salz, Limettenschale, -saft, Öl verrühren. Flügel damit einreiben und zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden marinieren.

2. Für das Chutney die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 2cm große Stücke teilen. Mit 1TL Salz bestreuen und zugedeckt ca. 60min ziehen lassen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Tamarindenkonzentrat mit 100ml warmem Wasser verrühren. Mangostücke, Ingwer, gehackte & getrocknete Chilischoten, Essig, Zucker, Rosinen und Tamarindenwasser verrühren. Diese Mischung in einen Topf geben und bei kleiner Hitze ca. 20min offen köcheln, dann abkühlen lassen.

3. Ofen auf 160°C vorheizen. Hähnchenflügel abtropfen lassen, in Kokosraspeln wenden, auf ein gefettetes Backblech legen und im Ofen in ca. 25min goldgelb backen. Das Mangochutney nach Wunsch in einer Kokosnuss anrichten, zu den Hähnchenflügeln servieren. Evtl. mit Limetten garnieren.

Nährwerte: 800kcal/E35g/F63g/KH25g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005

Rezept-Nr: 1480

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke