Chicken Wings mit Käse-Dip

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Hühnerflügel
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 40ml Instant-Hühner-Brühe
» 1/2 TL Cayennepfeffer
» 4 EL Sojasoße
» 200g Magerquark
» 50g Saure Sahne
» 4 EL Milch
» Salz & Pfeffer
» 3 EL Mehl
» 400ml Öl
» 2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Ketchup

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Die Chicken Wings abbrausen, trockentupfen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, hacken und mit Brühe, Cayennepfeffer sowie Sojasoße verrühren. Die Hähnchenflügel darin zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden marinieren.

2. Für den Dip Magerquark mit Sauerrahm und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im Mehl wenden. Das Öl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse erhitzen. Die Flügel darin portionsweise knusprig ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Butter zerlassen und mit dem Tomatenketchup mischen. Chicken Wings auf Tellern anrichten, mit der Soße beträufeln und mit dem Dip servieren. Dazu nach Wunsch feine Gemüsestreifen reichen.

Nährwerte: 850kcal/E52g/F66g/KH15g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005 Rezept-Nr: 1556

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