

Chickenwings mit Gemüse Couscous

Der aus dem Fernsehen wegen seiner Band-Shirts und Tattoos bekannte „Rocker“-Koch Timo Hinkelmann kreiert exklusiv raffinierte Gerichte für Wiesenhof. Eine seiner kreativen Rezeptideen sind die Chickenwings in Honig-Senf-Marinade mit einem orientalischen Gemüse Couscous als Beilage.

Chickenwings – oder auch Hähnchenflügel – sind ein beliebter Snack vom Grill oder aus dem Ofen. Feinschmecker lieben diese kleinen Knabbereien am Knochen wegen ihrer knusprigen Haut und dem leckeren Fleisch. Für die perfekte Würzung in diesem Rezept sorgt eine Honig-Senf-Marinade, die mit Zitrone abgerundet wird.

Eine ideale Kombination dazu ist der mit fruchtigen Aprikosenstückchen versehene und mit dem orientalischen Gewürz Raz el Hanout verfeinerte Gemüse Couscous.

Chickenwings damit marinieren und im Konvektomaten/Kombidämpfer circa 25 Minuten kross garen. Für den Gemüse Couscous die Geflügelbrühe zum

Info

Viele weitere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auf www.fleischerei.de zum Download.

Kochen bringen und mit Salz und Raz el Hanout würzen. Den Couscous unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Vom Herd nehmen und bei ge-

schlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen.

Die gehackten Schalotten mit dem gewürfelten Gemüse anschwitzen und bissfest dünsten. Die Aprikosen fein hacken und unter das Gemüse geben und gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout nachwürzen.

Den orientalischen Gemüse Couscous in die Mitte eines Tellers geben und die krossen Chickenwings drumherum verteilen.

www.wiesenhof.de

Zutaten für zehn Personen

Marinade für die Chickenwings:

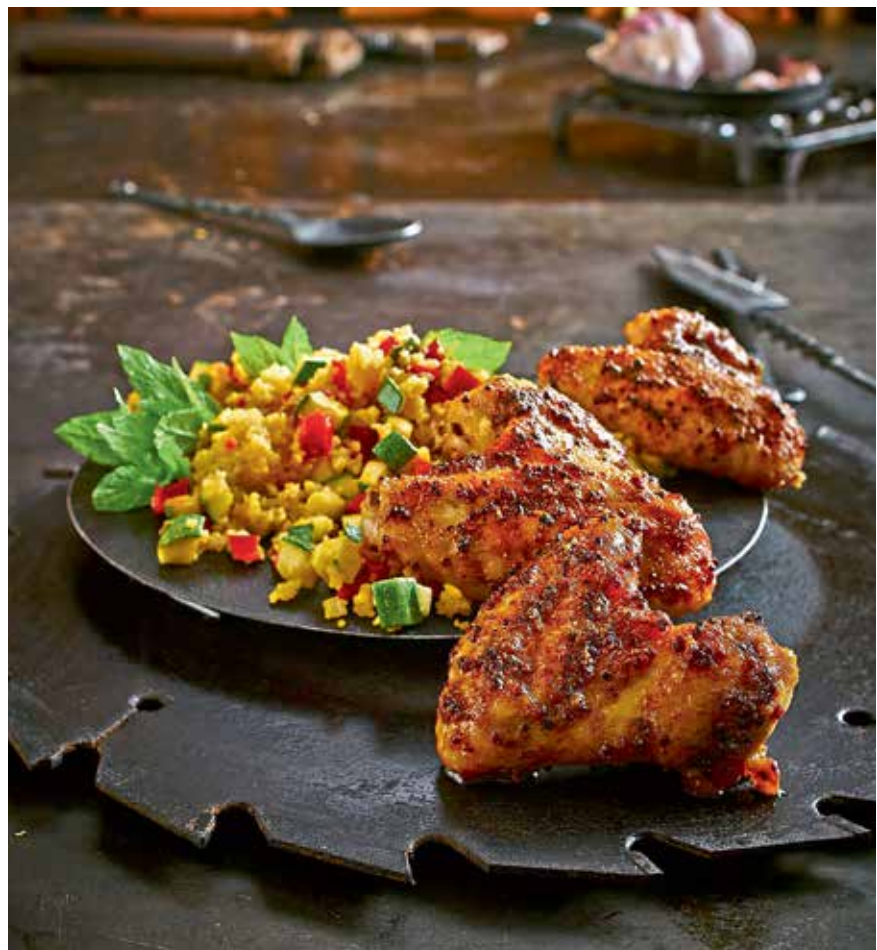
- 2,5 kg Chickenwings
- 150 g Senf
- 150 g Honig
- 40 g Salz
- 10 g Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 TL Paprikapulver

Zutaten für den Gemüse Couscous:

- 875 ml Geflügelbrühe
- 375 g Couscous
- 3 Schalotten gehackt
- 3 Zucchini gewürfelt
- 3 rote Paprika geschält, gewürfelt
- 12 getrocknete Aprikosen, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Raz el Hanout

Zubereitung

Zuerst den Konvektomaten/Kombidämpfer auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Honig-Senf-Marinade für die Chickenwings zubereiten: Den Honig mit dem Senf und dem Saft einer Zitrone verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Anschließend die Chi-



Die Chickenwings in Honig-Senf-Marinade mit orientalischem Gemüse Couscous sind eine raffinierte Kreation des bekannten TV-Kochs Timo Hinkelmann.

Wiesenhof