

Chicken wings „BBQ-Pepper“

Gesamtzeit **215 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **180 Min.** Marinierdauer **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3612 kJ / 864 kcal

Fett: **49,3 g** Eiweiß: **49,5 g**
Kohlenhydrate: **49,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 kg Chicken wings
(Hühnerflügel)
Salz

For the marinade:

1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
6 EL Kikkoman natürlich
gebraute süße Sojasauce
2 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl
Frisch gemahlener
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Chilipulver

For the vegetable couscous and chilli yoghurt:

200 g Couscous
2 kleine Zweige Rosmarin
1 Aubergine
1 Zucchini
300 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
3,5 EL Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem
Knoblauch
3 EL Olivenöl
Frisch gemahlener
Pfeffer
250 g Joghurt
3 EL Tomatenketchup
Chilipulver
1,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Chicken wings in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Für die Marinade Limette heiß abwaschen, trockentupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettenabrieb und -saft, Sojasauce, Sesam- und Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver verrühren. Chicken wings mit der Marinade bestreichen und bis zum Grillen ca. 2-3 Stunden kalt stellen.

Schritt 2

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Rosmarin waschen. Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, bei der Aubergine und den Zucchini die Enden abschneiden und das Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Teriyaki Sauce mit Öl und Pfeffer verrühren und mit Aubergine, Zucchini, Tomaten, Zwiebel und Rosmarin vermischen.

Schritt 3

Für den Dip Joghurt mit Ketchup verrühren und mit Chili und Sojasauce abschmecken.

Schritt 4

Die Chicken wings (ca. 10-20 Minuten) und das Gemüse (ca. 10-15 Minuten) auf dem Grill (möglichst geschlossen) zubereiten. Couscous mit

dem Gemüse dekorativ auf einer Platte anrichten,
mit dem Chili-Joghurt garnieren und mit den
Chicken wings servieren.

Schritt 5