



Spicy Chicken Wings an buntem Salat

Low Carb mit Blauschimmelkäse



30-40min



3-4 Personen

Yeehaw - es gibt Hähnchenflügel! Wir haben uns von den großartigen amerikanischen Buffalo Wings inspirieren lassen und baden unsere gebackenen Flügelchen ausgiebig in einer süßlich-pikanten Sauce. Fingerlecken erlaubt! Würziger Blauschimmelkäse darf bei unserem Rezept natürlich auch nicht fehlen, deshalb verwandeln wir ihn in ein cremiges Dressing für den farnefrohen Salat aus Karotten, Tomaten und Babyspinat. The best!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenoberflügel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Blauschimmelkäse⁷
- 50g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 20.6g, Eiweiß 39.6g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 25-35Min. goldbraun backen.



4. Sauce kochen

Die **Chilipaste**, den **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, 1EL Honig und 100ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** fein reiben oder sehr fein würfeln.



5. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



3. Dressing pürieren

Die **1/2 des Blauschimmelkäses**, **1TL Zitronenschale**, **4EL Zitronensaft**, **2EL Mayonnaise** und **2EL Wasser** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Hähnchenflügel** mit der **Sauce** vermengen, bis sie rundum bedeckt sind. Den **Babyspinat** mit den **Karotten**, den **Tomaten** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen, den **restlichen Blauschimmelkäse** darüber zerkrümeln und mit den **Hähnchenflügeln** servieren.