



Buffalo-Wings mit Ofenpommes und Cheddarsauce

dazu ein erfrischender Tomaten-Gurken-Salat



ca. 45min



3-4 Personen

Buffalo Chicken Wings sind in Buffalo, New York seit den 70er-Jahren „hot“, und das nicht nur wegen der köstlich-pikanten Sauce! Wer sich schon einmal im Kreise seiner Freunde durch einen Berg der saftigen, klebrigen Flügelchen gegessen hat, weiß, warum. Heute werden die Wings im Ofen zubereitet und mit gebackenen Pommes, Cheddarsauce und würzigem Tomaten-Gurken-Salat serviert. Garantiert kein One-Hit-Wonder!

- 2 Pck. Hähnchenoberflügel
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Pck. Sriracha-Sauce
- 150g geriebener Cheddar ²
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 200g gemischter Salat

- 300ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- 4EL Weizenmehl ¹
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

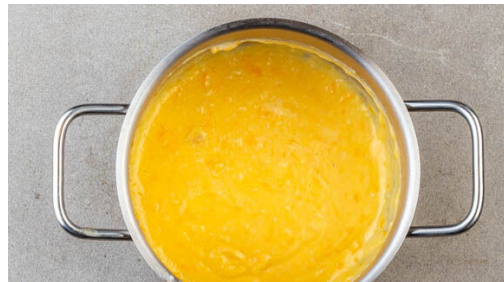
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen

Energie 905kcal, Fett 53.3g,
Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 44.3g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, je ½TL Salz und Pfeffer, 1 kräftigen Prise Zucker und 2EL Mehl einreiben. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im oberen Drittel des Ofens in 35-40Min. knusprig und gar backen.



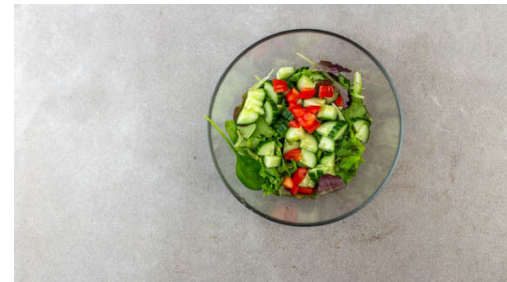
4. Käsesauce zubereiten

Im Topf 2EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen, 2EL Mehl zugeben und unter ständigem Rühren in ca. 1Min. leicht gebräunt anbraten. Schluckweise mit einem Schneebesen 300ml Milch einrühren, dabei bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 2-3Min. köcheln lassen. Den **Käse** einrühren und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Auf niedrigster Stufe warm halten.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite, pommeeartige Stifte schneiden und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. In der Mitte des Backofens unter dem **Fleisch** platzieren und in 25-30Min. goldbraun und knusprig backen.



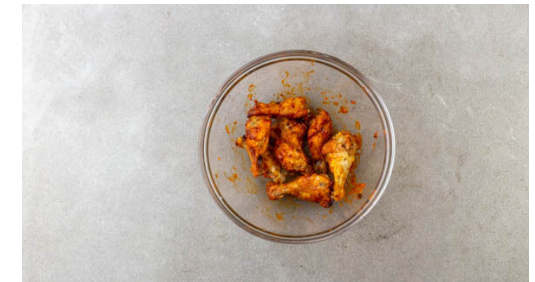
5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit 2EL Essig, 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Buffalo-Sauce zubereiten

1EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die **Sriracha-Sauce**, ½TL Zucker und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer einrühren.
Tipp: Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Sriracha-Sauce**. Die **Buffalo-Sauce** in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Den Topf auswischen.



6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** gleichmäßig mit der **Buffalo-Sauce** überziehen. Das **Fleisch** mit den **Pommes** und dem **Salat** anrichten und mit der **Käsesauce** als **Dip** servieren.