



Spicy Chicken Wings an buntem Salat

Low Carb mit Blauschimmelkäse



30-40min



2 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

- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Blauschimmelkäse ⁷
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- 1TL 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 519kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 39.5g



1. Fleisch backen

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



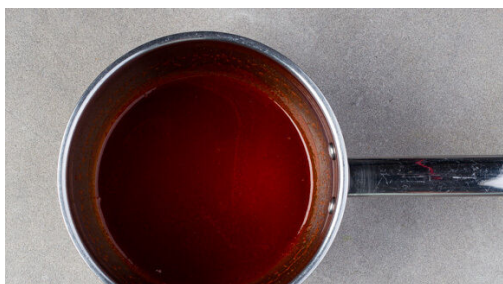
2. Zutaten vorbereiten

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



3. Dressing pürieren

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



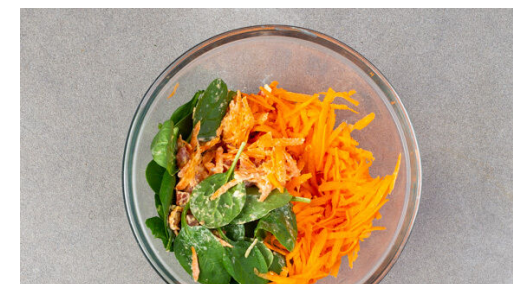
4. Sauce kochen

Die **Chilipaste**, den **Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, 1TL Honig und 75ml 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.



5. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



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.