


# Hähnchenflügel aus der Heißluftfritteuse.



 **10 Min.**  
Vorbereitung

 **30 Min.**  
Gesamtzeit

 **einfach**  
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 388 kcal | 22 g Eiweiß | 30 g Fett | 6 g Kohlenhydrate

## Zutaten für:      Portion(en)

EL Ketchup (z.B. Würz&Co)

EL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)

TL Senf

EL Rapsöl

TL Paprikapulver edelsüß

TL Knoblauch, granuliert (z.B. Würz&Co)

Salz und Pfeffer

Hähnchenflügel

Stiele Petersilie

## Zubereitung:

- 1** Aus Ketchup, Sojasoße, Senf, Öl, Paprikapulver und Knoblauch eine Marinade anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Hähnchenflügel trocken tupfen und zur Marinade geben, gut umrühren. Die Hähnchenflügel können direkt verwendet werden. Für einen intensiveren Geschmack können sie nach Belieben noch für einige Stunden im Kühlschrank mariniert werden.
- 3** Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen, dann die Hähnchenflügel in den Korb geben und 15–20 Min. garen. Je nach der Größe deines Gerätes und deiner gewünschten Menge gare die Hähnchenflügel lieber in 2 Portionen, damit alles schön knusprig wird. Petersilie fein hacken.
- 4** Die fertigen Hähnchenflügel auf einer Platte servieren, mit Petersilie bestreuen. Dazu passt eine BBQ-Soße (z.B. Würz&Co).