



Glasierte Pouletflügeli

Zubereitungsdauer ca. 30 min

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Pouletflügeli
1 EL	Rotweinessig
4 EL	Öl
2 EL	Honig, flüssig
2 TL	Ingwer, fein gerieben
3 EL	Wasser
1 EL	Zucker
½ TL	Maizena
½ TL	Salz

Zubereitung:

Schritt 1

Den Rotweinessig, das Öl, den flüssigen Honig und den fein geriebenen Ingwer zu einer Marinade verrühren.

Schritt 2

Ca. die Hälfte zugedeckt beiseite stellen.

Schritt 3

Mit der anderen Hälfte die Pouletflügeli bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 min marinieren.



Zubereitung:

Schritt 4

Danach Marinade abstreifen und die Pouletflügeli in einer Bratpfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten ca. 2 min anbraten.

Schritt 5

Anschliessend die beiseite gestellte Marinade mit Wasser, Zucker und Maizena gut verrühren, in die Bratpfanne dazugiessen und bei kleiner Hitze ca. 15 min köcheln lassen. Wichtig: Die Pouletflügeli 2-3 mal wenden.

Schritt 6

Sauce mit einem halben Teelöffel Salz abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passt sehr gut Reis.