

Chicken Wings, Teriyaki, Folienkartoffel, Gurken-Salat

Für 2 Personen

Chicken Wings:

500-600 g Hähnchenflügel	1 TL Paprikapulver	1-2 Knoblauchzehen
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	1 TL brauner Zucker
1 EL neutrales Öl		

Teriyaki-Glasur:

2 EL Teriyaki-Sauce	1 EL Sojasauce	1 TL Honig
Limettensaft	$\frac{1}{2}$ TL gerieb Ingwer	Chili

Folienkartoffeln:

2 große festk. Kartoffeln	1 EL Olivenöl	Meersalz
Rosmarin, Thymian		

Gurkensalat:

1 große Salatgurke	1 EL Sojasauce	1 TL Reisessig
1 TL geröst. Sesamöl	1 TL Honig	1 EL Sesamsamen
Koriander	Chili	

Korianderquark:

150 g Speisequark	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft
Salz, Pfeffer	1 TL Olivenöl	

Chicken Wings:

Flügel mit Gewürzen, Zucker und Öl gut vermengen. Mindestens 30 Min. ziehen lassen (gern länger). Dann auf dem Grill bei mittlerer Hitze knusprig grillen (ca. 15-18 Min. mit Wenden). Kurz vor Schluss mit der angerührten Teriyaki-Glasur bestreichen und karamellisieren lassen.

Folienkartoffeln:

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren oder ganz lassen (je nach Größe). Mit Öl, Salz, Rosmarin einreiben, in Alufolie einwickeln und 30-40 Minuten auf dem Grill oder im Ofen garen.

Gurkensalat:

Gurke längs halbieren, mit der Messerrückseite kräftig andrücken (smashen), grob würfeln. Mit den restlichen Zutaten mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam und Kräutern bestreuen.

Korianderquark:

Quark mit Zitronensaft, dem Abrieb, Koriander, Salz und Pfeffer verrühren. Optional einen Spritzer Olivenöl unterziehen.

Robin Pietsch am 30. März 2026