

Knusprige Hendlflügel vom Blech

Weil ich wieder mal hungrig einkaufen war hängen nun seit einem Monat 1 kg Hendlflügel in meinem Gefrierschrank rum. Und weil ich heute sehr hungrig und etwas faul bin sind die Flügel aus dem Gefrierschrank erlöst worden.

Nach dem Studium einer Rezepteseiten und Kochbücher hat sich die folgende Variante herauskristallisiert. Ziel war minimaler Aufwand und maximaler Erfolg.

Auftauen/Marinieren (10 Minuten Arbeit, 1-3 h Warten)

- 1 kg Hendlflügel = Pouletflügel = Chicken Wings (ohne Spitzen!)
- 1 l Wasser
- 25 g Salz
- 5 g Backnatron

Im idealen Fall sind die Flügel schon aufgetaut. Dann schneidet man die Spitzen ab (einfrieren für Fond oder Suppe) und schneidet den Rest am Gelenk durch. In die kalte Marinade aus Wasser, Salz und Natron geben und 3 h im Kühlschrank marinieren.

Im realen Fall fällt mir das um 16:00 zum Abendessen ein. Also gibt es eine heiße Marinade (50°C) in der die gefrorenen Flügel auftauen und nach 2 Stunden (weil alle schon hungrig) von den Spitzen befreit (diese Flügel hatten gar keine mehr) und zweigeteilt werden.

Würzen und Backen (5 Minuten Arbeit, 35 Minuten zuschauen)

- 1 gehäufte Teelöffel Stärke (Mais oder Kartoffel, egal)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel [Pimenton de la Vera Dulce](#) (oder einfach Paprikapulver mild)

- 1 Teelöffel [Ras al Hanout](#) (weil da und nie verwendet, aber jede andere Grillmischung oder auch nur Oregano oder Rosmarin tut es auch)
- 1 Esslöffel Raps oder Sonnenblumenöl

Den Ofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen. Ausser Öl alles gut mischen, in einen 3 l Gefrier- oder sonstigen geeigneten Plastiksack geben. Die Flügel aus der Marinade nehmen, trockentupfen und zu der Würzmischung in den Sack geben. Den Sack gut schliessen oder zuhalten, fest schütteln und nach Bedarf noch den Sack kneten so dass die Mischung gut auf allen Flügelkn knlebt. Das Öl dazugeben und nochmal schütteln und kneten.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Black kippen, verteilen und ca. 35 Minuten backen.

Das Ergebnis war genial knusprig und würzig, mit minimalsten Aufwand. Aber irgendwann mach ich vielleicht doch noch die Buffalo Wings à la moderniste cuisine mit 3 h marinieren, 1 Stunde Sous-vide und fritieren. Aber die Chancen stehen besser das ich das gleiche noch mal koche ☐.



Dazu gab es den Rest Quinoa (wieso ich das gekauft hab weiss ich echt nicht mehr) der seit weiss wie lange im Schrank war als Salat mit Ruebliwürfel. Für die Quinoahasser (Kind 1 und Kind 2, probiert haben sie!) gab es Brot und Kohlrabischnitz.