



B E A N S

. w i r k o c h e n

die Vorspeise 1

Pouletflügeli (Spicy Chicken Wings) mit Linsen

Rezept fuer 8 Personen

1kg Pouletflügeli
Olivenöl
4 Knoblauchzehen
8 EL Ketchup
4 EL Essig
4 EL Limonen (Saft)
Paprika, Cayennepfeffer, Honig, brauner Zucker, Salz und Pfeffer, evt. Tabasco

300 g Linsen getrocknet
2 Schalotten fein gehackt
2 EL Butter
8 dl Gemüsebouillon
2 TL grobkörniger Senf
2 EL Doppelrahm
3 Bund Radieschen

Poulet:

Kurz waschen und trocken tupfen. In eine Schüssel mit Olivenöl und Salz umrühren.

Poulet bei mittlerer Hitze 15 Min. grillieren.

In der Zwischenzeit aus Ketchup, Essig, Limonensaft, den zerdrückten Knoblauchzehen, Zucker und Honig die Barbecue Saucen mischen, mit Paprika, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Tabasco abschmecken. Die Flügeli damit bestreichen. Wiederholen. TIPP: Löschen Sie die Kohle mit Bier oder einem Schuss Essig. Das gibt den Chicken Wings den unverkennbaren Geschmack.

Linsen:

Kurz mit Wasser abbrausen. Die Schalotten mit Butter andünsten. Linsen beifügen mit der Gemüsebouillon ablöschen und auf kleinem Feuer 25-30 Min. köcheln. Überflüssige Flüssigkeit abgiessen und die Linsen mit Senf und Doppelrahm sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen vierteln, leicht salzen und mitservieren.

Grillabend vom 12. August 2005 von peter und dany