

## Informationen zur Sendung vom 24.05.2024

### Gegrillte Chicken-Wings zu Vichy-Karotten

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

##### Chicken-Wings

800 g Hähnchenflügel  
4 EL Sojasauce  
1 – 2 TL Honig  
8 EL Pflanzenöl  
frischer Thymian oder Oregano  
ein Stückchen Ingwer  
Paprikapulver geräuchert  
Chiliflocken nach Gusto  
1 – 2 Knoblauchzehen

##### Vichy-Karotten

500 g Möhren  
50 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Puderzucker  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Petersilienzweige

##### Kartoffelpüree

750 g Kartoffeln (mehlig  
oder vorwiegend  
festkochend)  
150 ml Vollmilch  
100 g Butter  
Salz  
Muskat

#### Zubereitung

Für die Marinade den Ingwer und den Knoblauch schälen, dann fein hacken. Etwas Öl, Sojasauce, Salz, Ingwerstückchen, Thymianzweige, Paprika und Chili gut verrühren. Die Hähnchenflügel zugeben und die Würzsauce mit den Händen – am besten Einmalhandschuhe anziehen – auf der Geflügelhaut verteilen. Das marinierte Fleisch abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Man kann das Fleisch auch schon am Vortag in die Marinade legen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, halbieren, salzen und circa 25 Minuten kochen. Die Milch in einem Topf erhitzen. Gekochte Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse in die Milch drücken. Die Butter in Stückchen teilen und mit Muskat unter die Kartoffelmasse rühren. Alles mit einem Schneebesen mit wenig Schlingen kurz aufrühren, eventuell noch einmal nachsalzen und bis zum Anrichten warmstellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Geflügel aus der Marinade heben, etwas abtropfen lassen und auf ein Backblech setzen. Es besteht ebenso die Möglichkeit die Chicken-Wings unter der Haube eines Kugelgrills zu braten. Die Backzeit im Ofen beträgt ungefähr 30 Minuten.

Für die Vichy-Karotten die Möhren schälen und in 3 – 4 Millimeter dünne Scheiben teilen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Möhren zugeben, umrühren und mit Puderzucker bestäuben. Abermals rühren und die Scheiben leicht glasieren. Das Gemüse salzen und etwas Mineralwasser angießen. Einen Deckel auflegen und die Karotten circa 15 Minuten garen. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie verfeinern.

## Informationen zur Sendung vom 24.05.2024

### Gegrillte Chicken-Wings zu Vichy-Karotten

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Karotten, Kartoffelpüree und Hähnchenflügel in Schüsseln oder auf einer Platte anrichten und jeder am Tisch bedient sich selbst.

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

400 g Bio-Hähnchenflügel zu 3,96 Euro; Sojasauce, Honig, Pflanzenöl, Kräuter, Ingwer, Knoblauch und Gewürze pauschal zu 1,50 Euro.

500 g Möhren zu 0,90 Euro; 50 g Butter zu 0,35 Euro; 1 Zwiebel zu 0,10 Euro; Puderzucker, Salz und Pfeffer zu 0,20 Euro; etwas frische Petersilie zu 0,50 Euro.

750 g Kartoffeln zu 1,30 Euro; 150 ml Milch zu 0,15 Euro; 100 g Butter zu 0,70 Euro; Gewürze pauschal zu 0,15 Euro.

**Mit Chicken-Wings: Pro Portion circa 2,45 Euro**

**Mit zwei Bio-Eiern: Pro Portion 1,80 Euro**

##### Vegetarische Variante

Wer kein Fleisch mag, kann jeweils pro Portion zwei Spiegeleier braten. Wenn gegrillt werden soll, passt griechischer Halloumi oder mariniertes Tofu.

##### Vichy-Karotten

Glasierten Möhrchen zählen zu den französischen Küchenklassikern. Diese Gemüsezubereitung wird gerne als Prüfungsaufgabe in der Kochausbildung gestellt. Vichy ist eine Stadt in der Auvergne, die wegen ihrer Quellen und ihres Heilwassers bekannt ist. Der Küchenkneiff in der Zubereitung besteht darin, dass nur sehr wenig Mineralwasser angegossen wird und die hauchdünnen Karottenscheiben hauptsächlich im eigenen Saft garen. Ein zarter Glanz – daher der Begriff „glasiert“ – entsteht, weil das Gemüse nach dem Anbraten mit etwas Puderzucker bestäubt wird und so in Butter und Zucker leicht karamellisiert.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**