

annemarie wildeisen's

# KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter  
[www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)

## Glasierte Pouletflügel



### Für 4 Personen

16 Pouletflügel  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1½ saftige Zitronen  
75 g Honig  
4 Knoblauchzehen  
4 Zweige Thymian

### Zum Servieren:

1 Zitrone

**1** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**2** Die Pouletflügel mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte 30 Minuten braten.

**3** Inzwischen etwa die Hälfte der Zitronenschale dünn abreiben. Die Zitrone auspressen; man soll mindestens 1 dl Saft erhalten.

**4** Den Honig zum Zitronensaft geben und gut verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und ebenfalls zur Marinade geben.

**5** Nach 30 Minuten Backzeit die Pouletflügel aus dem Ofen nehmen und rundum sehr grosszügig mit der Marinade bestreichen. Allfällige restliche Marinade darüber träufeln. Dann die Pouletflügel weiterhin bei 200 Grad nochmals 20–25 Minuten braten.

**6** Zum Servieren die Zitrone in Schnitze schneiden. Die Pouletflügel in der Form damit garnieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss,  
13 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;  
271 kKalorien oder 1135 kJoule

Glutenfrei Lactosefrei

**B.Siegenthaler AG**, Lagerhausweg 30, CH-3018 Bern  
Telefon 031 997 13 13 oder Telefax 031 997 13 19  
[www.siegenthaler-kuechen.ch](http://www.siegenthaler-kuechen.ch)

**Siegenthaler AG**

Küchen und Haushaltgeräte