

Chicken BBQ

(4 Pers., 40 Min., 476 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Chili
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL grobkörniger Rohrzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Worcestershire-Sauce
- 2,5 dl Coca-Cola (Zero)
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 1 TL Paprika
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 4 Pouletschenkel (je ca. 240 g)



Anleitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Chili entkernen, fein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Chili andämpfen.
4. Zucker (oder Honig) begeben, kurz caramolisieren, Zitronensaft und Worcestershire-Sauce begeben, ca. 2 Min. einkochen.
5. Coca-Cola (Zero) dazugießen, Tomaten und Paprika daruntermischen, aufkochen.
6. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln, würzen.
7. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
8. Pouletschenkel mit 4 EL BBQ-Sauce in einer Schüssel mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens backen.
9. Herausnehmen, mit der restlichen BBQ-Sauce servieren.

Tipp:

Für alle, die nicht im C9 sind, passen die Alnatura Mais Chips natur vorzüglich dazu. Anstelle des grobkörnigen Rohrzuckers benutze ich immer den [Forever Bee Honey](#). Dieser Honig schmeckt uns einfach am besten. Wer keine Worcestershire-Sauce zu Hause hat, kann auch Bull's Eye BBQ Sauce (original) verwenden. Ein kleiner Blattsalat mit ein paar Kernen und Peperonistreifen runden das Ganze ab.

Quelle:

Betty Bossi Zeitschrift 5/2021