



Zutaten:

1.1 Kg Pouletflügeli

1/3 Tasse Soja Sauce

3 EL Blütenhonig

3/4 Tasse Wasser

Pflanzenöl

4 grosse gehackte Knoblauchzehen

2 El feingehackter Ingwer

Zubereitung:

In einer Schüssel Honig, Sojasauce und Wasser verrühren.

Den Wok vorwärmen, Öl hineingeben, dann den Knoblauch und Ingwer während zwei Minuten glasig dünsten. Die Pouletflügeli hinzufügen und goldbraun braten. Bei Bedarf Öl hinzufügen.

Die mit Honig und Wasser vermischte Sojasauce hinzufügen und zugedeckt auf kleiner Flamme schmoren. Von Zeit zu Zeit die Flügel wenden. Nach 25 Minuten den Deckel abheben, dann bei grosser Hitze die Sauce weiter einkochen lassen bis die Flügel glasiert sind.

... En Guete wünscht s Biolade Bade Team ☺