

# Chicken Wings, BBQ-Soße, Mac and Cheese, Baked-BBQ-Beans

## Für zwei Personen

### Für die BBQ-Sauce:

½ Flasche Ketchup	1 TL Waldhonig	1 TL Melasse
3 Spritzer Chilisauc	1 EL Sojasauce	3 Spr. Worcestershiresauce
4 cl Tennessee-Whiskey	3 EL Apfelessig	1 EL Senfpulver
1 EL brauner Zucker	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Selleriesalz
1 TL Rauchsatz		

### Für die Chicken Wings:

6 Chicken Wings, mit Haut	6 EL der BBQ-Sauce (oben)	1 EL Sonnenblumenöl
---------------------------	---------------------------	---------------------

### Für das Mac and Cheese:

120 g Hörnchennudeln	60 g Butter	500 ml Milch
1 EL Pankobrösel	50 g geriebener Parmesan	50 g geriebener Cheddar
50 g geriebener Emmentaler	1 Muskatnuss	40 g Mehl
1 EL Senfpulver	½ EL geräuchertes Paprikapulver	Salz
Cayennepfeffer	Pfeffer	

### Für die Baked Beans:

1 Dose Indianerbohnen	½ rote Paprika	6 Sch. geräuch. Speck
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Melasse
1 EL Waldhonig	6 EL BBQ-Sauce (oben)	1 EL geräuch. Paprikapulver
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Cayennepfeffer

**Für die BBQ-Sauce:** Den Ofen auf 200 Grad Umluft Grillfunktion vorheizen.

Ketchup in einen Topf geben und erwärmen. Honig, Chilisauc, Melasse, Sojasauce, Worcestershiresauce, Whiskey, Essig, Senfpulver, Zucker, Paprikapulver, Selleriesalz und Rauchsatz dazugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren und kurz aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen.

**Für die Chicken Wings:** Chicken Wings waschen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer einschneiden oder einstechen, sodass sich das Fett herausbraten kann.

Öl in einer Pfanne zerlassen und Chicken Wings darin langsam vor sich hinbraten lassen. Chicken Wings mit der vorher zubereiteten BBQ-Sauce mithilfe eines Pinsels marinieren. Eventuell noch einmal durch die BBQ-Sauce schwenken.

**Für das Mac and Cheese:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nudeln darin kochen. Für die Mehlschwitze das Mehl in einem Topf mit der Butter bei milder Hitze sanft andünsten. Milch nach und nach hineinrühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Muskatnuss reiben. Senfpulver, Paprikapulver, Muskat, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer zur Milch-Masse geben. Nudeln mit der Sauce vermischen, danach den Käse hinzufügen. Die Nudelmasse in eine feuerfeste Form geben, mit Pankobröseln bestreuen und im Ofen kurz gratinieren.

**Für die Baked Beans:** Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zusammen mit Speck und Paprika in Öl anbraten. Bohnen, Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer, Honig, Melasse und die vorher zubereitete BBQ-Sauce (siehe oben) hinzugeben. Alles vermischen und warmhalten. Etwas gebratenen Speck vorm Servieren zwischen die Wings stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Hollerer am 04. November 2020