

Salat von gegrilltem Pfirsich mit Sesam-Chickenwings

Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **554**



Zutaten für 4 Personen

Für die Chicken Wings:

8 Hähnchenflügel mit Knochen
3 EL Kikkoman Ponzu Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
Salz
Chiliflocken
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Honig
neutrales Pflanzenöl
2 EL Sesam

Für den Salat:

3 Pfirsiche
Pflanzenöl
3 Zweige Rosmarin
2 EL weißer Balsamico
1 rote Chilischote
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL Zucker
3 EL geröstete, geschälte Haselnüsse
2 Schalotten
2 Hand voll Pflücksalat
100 g Feta
4 EL Kikkoman Ponzu Zitrone

Du kannst dich gerade nicht entscheiden ob du Lust auf etwas Süßes oder Salziges hast? Brauchst du auch nicht! Vereine doch einfach beide Gelüste und überrasche deine Geschmacksnerven mit diesem "swavory" Rezept.

Zubereitung:

1. Für die Marinade der Chicken Wings die Ponzu Sauce mit dem Tomatenmark, 2 gepressten Knoblauchzehen, Chiliflocken, den Gewürzen sowie Honig und Öl zusammen rühren. Dann die Chicken Wings dazu geben und das Ganze mindestens eine Stunde marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Chickenwings auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 30 Minuten rösten. Dabei zwischendurch umrühren. Die letzten 10 Minuten die Chicken Wings mit dem Sesam bestreuen und knusprig werden lassen.
3. Die Pfirsiche in Spalten schneiden und zusammen mit 2 EL Öl und Rosmarin in einer Grillpfanne oder auf dem Grill kurz rösten, bis sie hübsche Streifen bekommen haben.
4. In der Zwischenzeit für das Dressing die Ponzu-Sauce, 3 EL Öl, 2 EL weißer Balsamico, die Chilischote, Salz, Pfeffer und Zucker zusammenrühren.
5. Die Haselnüsse grob hacken, die Schalotten in feine Scheiben schneiden und den Salat verlesen. Nun auf einer Platte oder einem großen Teller den Salat, die Pfirsiche und die Haselnüsse drapieren, dann alles mit Dressing beträufeln und mit Feta-Stückchen bestreut servieren.

Guten Appetit!