

Lieblingsrezepte: Pollo fino mit Bohnensalat mit Aprikosen



Was ist Pollo fino?

Pollo fino ist der ausgelöste Oberschenkel des Hühnchens. Das heißt, dass der Knochen bzw. die Karkasse entfernt wurde. Dadurch verkürzt sich die Garzeit und das zart saftige Fleisch lässt sich einfacher verspeisen.

Pollo fino liegt derzeit voll im Trend, das zarte Geflügelfleisch lässt sich in der Grillzeit vielfältig einsetzen und ist aufgrund seiner Geling-Sicherheit sehr beliebt.

Pollo fino wird mit Haut und ohne Haut angeboten. Für den Grill empfiehlt sich die Variante mit Haut, da diese im Grill schön knusprig wird. Wer es magerer will, kauft das Fleisch ohne Haut.

Passt zu allem

Gegrillter, gebackenes Pollo fino passt gut zu Grillgemüse oder Salaten. Wir haben als Partner zweierlei Bohnen und fruchtige Aprikosen kombiniert. Dazu ein kräftiges Dressing. Wer möchte, kann zusätzlich frische Kräuter zugeben. Wie wäre es mit zitronig-blumiger Melisse? Oder schon mal feinwürzig-lieblichen Estragon probiert? Oder doch kräftiges Bohnenkraut? Der Sommer bietet ein fast unerschöpfliches Angebot aus der Natur.

Deswegen hier das heutige Rezept für „**Pollo fino mit Bohnensalat mit Aprikosen**“:

Zutaten

- 4 x ca.100 g Pollo fino (ausgelöste Hühnchenschlegel)
- 300 g Bohnen, gelb oder grün
- 300 g dicke Bohnen (Saubohne, Puffbohne), frisch oder tiefgekühlt
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g Aprikosen, halbiert & entkernt
- 1 Bio-Limette, Abrieb und Saft
- 40 ml Essig (z.B. Estragonessig oder Apfelessig)
- 80 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 EL Honig
- 2 EL Raz el hanout oder Harissa (alternativ 1:1 Paprikapulver und Curry mischen)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ketchup
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Für den Bohnensalat mit Aprikosen zuerst die dicken Saubohnen in gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten kochen (Tipp: 1 TL Natron ins Kochwasser geben, damit sich die Garzeit verkürzt).

Dann abseihen, kalt abschrecken und von den Bohnen die äußere Haut abziehen.

Die hellen Teile der Frühlingszwiebel abschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden (Der grüne Teil wird später gebraucht).

Die Enden der dünnen Bohnen (Prinzessbohnen) abschneiden.

Bohnen quer halbieren und im kochenden, gesalzenen Wasser ca. 6 Minuten kochen.

Die hellen Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Minuten mitkochen.

Alles abseihen und kalt abschrecken, damit die schöne Farbe erhalten bleibt.

In einer Schüssel den Essig, 4 EL Wasser, Limettensaft und Limettenabrieb, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und fein geschnittene Frühlingszwiebeln (grüner Teil) verrühren.

Langsam das Öl zugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem Dressing aufschlagen.

Das gekochte Gemüse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die geviertelten Aprikosen zugeben und nochmals

abschmecken.

Pollo fino:

In einer Schüssel Honig, Sojasauce, Ketchup, 2 EL Öl und Gewürze vermischen.

Das Hühnchenfleisch mit der Marinade gut einreiben. Sind die vier Hühnchenteile stark zerschnitten, sollte jedes Fleischteil so gefaltet/ eingerollt werden, dass kompakte Päckchen entstehen.

Die Geflügelpäckchen in eine hitzestabile Form legen, mit 150 ml heißem Wasser angießen. Im Backofen bei 75°C Umluft ca. 40 Minuten vorgaren.

Vor dem Servieren auf dem Grill oder in einer Pfanne von allen Seiten knusprig oder goldgelb braten.

Tipp: alternativ kann das Pollo fino auch komplett im Ofen oder im Airfryer gebacken werden. Bei 180°C (Umluft) dauert dies ca. 25-30 Minuten.