

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.