



Hauptgericht

Pollo Fino mit Bratkartoffeln & Speckbohnen



Zubereitungszeit
ca. 60 Min.



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe
829 kcal/3470 kJ



Hauptgericht

Pollo Fino mit Bratkartoffeln & Speckbohnen



Zutaten (für vier Personen)

- 800 g entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (Pollo Fino)
- 800 g festkochende Kartoffeln (gekocht & abgekühlt)
- 400 g grüne Bohnen
- 100 g Frühstücksspeck
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL körniger Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt (Kartoffeln)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt (Bohnen)
- 1 EL Butterschmalz oder Öl
- 1 – 2 St. Knoblauchzehen
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- Optional: Bohnenkraut



Nährwertangaben (pro Portion)

Energie: 829 kcal/3470 kJ
Eiweiß: 60 g
Kohlenhydrate: 58 g
Fett: 48 g



Zubereitung

Vorbereitung:

1. **Pollo Fino marinieren** (mind. 2 Stunden vorher, besser über Nacht)
Senf, Honig, Öl, Paprikapulver, Knoblauch, Salz & Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Pollo Fino darin einlegen, abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.
2. **Bratkartoffeln vorbereiten** Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebeln zum Schluss mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Kräutern bestreuen.

Zubereitung:

3. **Speckbohnen zubereiten**
Bohnen in Salzwasser bissfest garen (8–10 Min.), abgießen. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Bohnen dazugeben, alles gut schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.
4. **Pollo Fino grillen oder braten**
Grill: indirekt bei ca. 160–180 °C ca. 25–30 Min grillen, dann am Ende scharf angrillen [direkte Hitze] für krosse Haut.
Pfanne: Hautseite zuerst in heißem Öl knusprig braten (ca. 6–8 Min.), wenden und bei mittlerer Hitze durchgaren (nochmal 6–8 Min.).

Fotos: exclusive-design, ChatGPT



Wochenmarkt an der Pauluskirche
Wo Genießer gerne einkaufen