

# Marinierte Pollo Fino vom Grill

Bei Pollo Fino handelt es sich um ausgebeinte Hähnchen Oberschenkel mit Haut, welche man sowohl in der Pfanne oder Backofen braten, oder besonders lecker, wenn sie zuvor in einer selbst gemachten Marinade eingelegt, auf dem Grill als saftiges Hähnchenfleisch ohne Knochen, dazu noch mit zartknuspriger Haut gegrillt verspeist werden.

## Zutaten: für 4 Personen

4 Portionen Pollo Fino (600g)  
Salz zum Einreiben  
**Für die Marinade zum Einlegen:**  
3 EL Tomaten Ketchup  
2 EL helle Sojasauce  
1 EL flüssiger Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 leicht gehäufter TL Paprikapulver mild  
Messerspitze Chilipulver  
Etwas Salz  
2 EL Pflanzenöl

## Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Marinierte Pollo Fino vom Grill** zuerst aus den oben angegebenen Zutaten eine Marinade zum Einlegen vom Hähnchenfleisch zusammenrühren.  
Pollo Fino kann man beim Metzger schon fertig entbeint kaufen.  
Sollte dies nicht möglich sein, kann man dies auch selbst erledigen.  
Dazu jeweils 1 ganzen Hähnchenschenkel mit Haut an der inneren Seite dem Knochen mit einem Messer entlang einschneiden, bis man am Gelenk ankommt.  
Dieses Gelenk durchschneiden oder durchbrechen und den Knochen vorsichtig herauslösen.  
Jetzt hat man ein flaches Stück Hähnchenfleisch mit Haut vor sich liegen. **Siehe 2. Bild**

Pollo Fino nun auf beiden Seiten mit etwas Salz einreiben, nebeneinander in die Marinade einlegen und zugedeckt für ein paar Stunden, oder auch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.  
Vor dem Grillen, die Pollo Fino aus der Marinade nehmen, die Marinade leicht abstreifen und mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill legen, danach unter mehrfachem Wenden auf beiden Seiten durchgaren.  
Zuletzt die Hähnchenstücke auf der Hautseite nochmals knusprig grillen und auf diese Weise als Polli Fino mit saftigem Hähnchenfleisch und viel knuspriger Haut genießen.  
Oder die marinierten Pollofino in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun durchbraten.

## Kalorienangaben

1 Portion Marinierte Pollo Fino vom Grill enthalten ca. 275 kcal und ca. 19 g Fett



