

Pollofino mit Salbei

Bei Pollo fino handelt es sich um den ausgebeinten Oberschenkel von einer Hähnchenkeule mit Haut. Dies ist beim Hähnchen ein zwar kleines, dafür besonders saftiges Fleischstück und kann gefüllt, mit Speck umwickelt, oder wie hier bei diesem Rezept ein paar frische Salbeiblätter unter die Hähnchenhaut geschoben und anschließend in der Pfanne gebraten oder gegrillt werden.

Als Beilage kann man zu diesen köstlichen Geflügelhappen entweder Brot, Baguette, Kartoffeln, Risotto, Gemüse oder einen grünen oder gemischten Salat servieren.

Zutaten: für 4 Personen

8 entbeinte Hähnchenoberschenkel mit Haut (ca. 1000g)
16 frische Salbeiblätter
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 - 2 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Pollo fino mit Salbei** entweder gekaufte, fertig entbeinte Hähnchenoberschenkel (**siehe 2. Bild**) kurz unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenkrepppapier trockentupfen.

Die Haut an zwei Seiten vorsichtig mit den Fingern nach oben ziehen und von jeder Seite jeweils 1 frisches Salbeiblatt darunter schieben und wieder festdrücken.

Die Pollo fino ringsum mit Salz und Pfeffer einreiben.

Bei Verwendung von ganzen Hähnchenschenkeln mit Knochen zuerst ganz vorsichtig an der Unterseite die Haut mit einem scharfen Messer dem Knochen entlang durchschneiden. Fühlen, wo sich das bewegliche Gelenk befindet und dieses mit dem Messer in der Mitte anschneiden, danach von Hand durchbrechen. Vorsichtig weiterhin dem Knochen entlang an beiden Seiten mit dem Messer so einschneiden, dass man danach den Knochen mit den Fingern gut entfernen kann.

Nun das kleine Hähnchenfleischstück von Sehnen und unnötigem Fett befreien, bis ein flaches knochenloses Stück Geflügelfleisch noch mit der Haut daran vor einem liegt und auf die gleiche Art wie oben genannt fertigstellen. Diese Arbeit sollte man aber aus hygienischen Gründen nicht auf einem Holzbrett, sondern vorsichtshalber immer auf einem Porzellanteller oder einem Kunststoffbrett, welches man anschließend in die Spülmaschine zum Reinigen geben kann, vornehmen.

Anschließend die vorbereiteten Pollo fino in der Pfanne bei nicht zu starker Hitze in wenig Olivenöl auf beiden Seiten gut durchbraten, dabei kann man die Pollo fino immer wieder mit dem Pfannenwender nach unten drücken, wobei auf beiden Seiten eine besonders feinknusprige Hähnchenhaut entsteht und das Geflügelfleisch gleichzeitig auch in der Mitte gut durchgebraten wird.

Oder die Pollo fino langsam auf dem Grill grillen oder auf ein leicht geöltes Backblech oder Auflaufform legen und im auf 210 ° C vorgeheizten Backofen in ca. 20 – 25 Minuten, nach Bedarf auch etwas länger knusprig durchbraten. Dabei kann man für eine besonders knusprige Haut auch in den letzten Minuten kurz den Backofengrill zuschalten.

Kalorienangaben



Eine Portion Pollo fino mit Salbei (2 Stück) enthalten ca. 340 kcal und ca. 24 g Fett