







 Hauptspeise



# Karamellisiertes Pollo Fino vom Grill

-  30 min Zubereitungszeit
-  45 min Kochzeit
-  876 kcal pro Portion
-  Mittel
-  International
-  Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

2 Portionen

- 75 g Senf
- 20 ml Sojasauce
- 25 ml Apfelessig
- 50 g Honig
- 10 g brauner Zucker
- 0,50 TI Knoblauchgranulat
- 3 ausgelöste Hühnerkeulen
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 gelbe Paprika
- 250 g Champignons
- 100 ml Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Für das karamellierte Pollo Fino zunächst eine Marinade zubereiten. Dafür den Senf, die Sojasauce, den Apfelessig, den Honig, den Zucker und das Knoblauchgranulat in einen kleinen Topf oder in einer kleinen Pfanne erhitzen und unter gelegentlichem Umrühren um die Hälfte reduzieren lassen.
- 2 Die ausgelösten Hühnerkeulen halbieren, so daß man 6 Stücke erhält. Die Hühnerstücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Das Hühnchen auf einem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön knusprig garen und danach auf der Hautseite die eingekochte Marinade aufstreichen. Die Hühnerstücke mit der Marinade nochmal auf die Grillseite wenden und die Marinade sowie die Hühnerhaut schön karamellisieren lassen.
- 3 Für ein dazu passendes Grillgemüse die Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Paprika vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und das restliche Olivenöl darüber verteilen. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und zum Gemüse geben. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und dazu geben.
- 4 Mit Salz und Pfeffer das Grillgemüse würzen und in der Schüssel gut vermengen. Auf dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne

das Gemüse von allen Seiten schön bräunen und zum gegrillten Pollo Fino servieren.

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	568kJ /137kcal	3.639kJ /876kcal
Fett	8g	50g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	7g
Kohlenhydrate	6g	35g
davon Zucker	5g	32g
Eiweiß	11g	70g
Salz	1g	6g