

Gefüllte Hähnchenbrust

4 Portionen

mit Pilzen auf gebratenem
Rosenkohl und Polenta-Talern

Polenta-Taler

- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 125 g Maisgrieß
- Salz, Pfeffer, Öl für die Form

gefüllte Hähnchenbrust

- 3-4 Stk Hähnchenbrüste
- 600 g Steinchampignons
- 1 Stk Zwiebel
- Öl zum Braten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Rosenkohl
- Öl zum Braten, Salz, gemahlene Kümmel,
Mineralwasser mit Kohlensäure, Butter

© perednianskaya/iStock

Zubereitung

Für Polenta-Taler die Brühe mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren zugeben. Hitze reduzieren und den Maisgrieß langsam garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit Öl ausgestrichenen Auflaufform erkalten lassen.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Währenddessen Zwiebel schälen, fein würfeln, zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratene Pilze mit Hilfe eines Zerkleinerers zerkleinern.

In die Hähnchenbrüste mit einem langen Messer der Länge nach eine Tasche einschneiden und mit einem Spritzbeutel die noch warmen Pilze einfüllen.

Gefüllte Hähnchenbrüste würzen und in einer Pfanne mit Öl ringsherum anbraten und abgedeckt im Ofen bei 140°C fertig garen.

Für Rosenkohlblätter den Rosenkohl putzen und Blätter abpellen. Blätter in einer Pfanne scharf anbraten und mit etwas Mineralwasser ablöschen, kurz gar köcheln lassen und mit Salz und viel gemahlenem Kümmel abschmecken.

Polenta nach Belieben ausstechen und ebenfalls in etwas Öl anbraten.

Tipp

Geflügelfleisch immer durchgaren und sowohl verwendete Küchenutensilien als auch Hände nach Kontakt gründlich reinigen (Infektionsgefahr).