

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2025** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Stephan Boom

Hähnchen-Involtini mit Polenta und mediterranem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenbrüste à ca. 130 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 5 schwarze Oliven
 90 g Ricotta
 4 getrocknete Tomaten, in Öl
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrustfilets flach mittig so weit einschneiden, dass man sie auseinander klappen kann. Anschließend noch etwas plattieren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, mit dem Ricotta vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit der Ricottamasse bestreichen und einrollen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Öl in eine Pfanne geben und die Involtini 5 Minuten goldbraun anbraten. Thymian und Rosmarin zugeben und mit Pfeffer würzen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft auf der untersten Schiene ca. 7 Minuten garen.

Für die Polenta:

100 g Polenta
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 50 g Parmesan
 700 ml Hühnerfond
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. In einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten.

Hühnerfond und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen lassen.

Polenta einrieseln lassen, gut verrühren und einmal aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Nach Bedarf noch etwas Fond angießen.

Für das mediterrane Gemüse:

½ Fenchelknolle mit Grün
 1 Zucchini
 180 g Kirschtomaten, an der Rispe
 20 g Pinienkerne
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel in 4 cm breite Scheiben schneiden. Grün der Knolle für die Dekoration aufbewahren. Zucchini je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis das Gemüse Farbe annimmt. Die Tomaten bei 200 Grad Umluft 10 Minuten garen. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Polenta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Involtini und das mediterrane Gemüse darauf anrichten. Mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen.