



Hähnchenfilets in Brombeersauce mit Polenta

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Hähnchenfilets

600 g Hähnchenbrust-Innenfilets
4 EL raffiniertes Olivenöl
1 gestrichener TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
½ EL Paprikapulver (edelsüß)
Saft und Abrieb einer ½ Zitrone
2 Zweige frischer Thymian
1 Zweig frischer Rosmarin

Brombeersauce

300 g frische Brombeeren
1 EL raffiniertes Olivenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe (frisch gerieben)
1 TL Ingwer (frisch gerieben)
1 EL grober Dijon-Senf
2 EL Honig
2 EL dunkler Balsamico-Essig
1 Lorbeerblatt
100 ml Gemüsebrühe
150 ml roter Traubensaft
2 Zweige frischer Thymian
2 Zweige frischer Rosmarin
1 TL Speisestärke
2 EL kaltes Wasser

Polenta

200 g Maisgrieß
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch
½ EL Rosmarin (gehackt)
½ EL Thymian (gehackt)
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
80 g Butter
50 g geriebener Parmesan
Salz (zum Abschmecken)



Sowie

Frischer Thymian (zum Garnieren)

Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Für die Marinade der Hähnchenbrustfilets raffiniertes Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenabrieb und -saft in eine Auflaufform geben. Thymian und Rosmarin fein hacken und hinzufügen. Die Filets säubern, trocken tupfen und in der Marinade einlegen. Im Kühlschrank in der Form und abgedeckt für etwa 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Filets einmal wenden.

Für die Brombeersauce raffiniertes Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte fein hacken und kurz darin anschwitzen. Geriebenen Knoblauch, Ingwer, Senf, Honig, Balsamico-Essig und die Brombeeren hinzufügen. Gemüsebrühe und Traubensaft angießen. Lorbeerblatt, Thymian- und Rosmarinzwige dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in etwa zehn Minuten einreduzieren. Lorbeerblatt und Kräuterzwige entfernen, die Sauce mit der in Wasser aufgelösten Speisestärke andicken, eine weitere Minute köcheln lassen und warmhalten.

Für die Polenta die Brühe, den gehackten Rosmarin und Thymian, die Milch und eine Prise frisch geriebene Muskatnuss in einer Stielpfanne oder einem Topf zum Kochen bringen. Den Maisgrieß langsam unter Rühren einstreuen, Temperatur runterschalten und die Polenta für zwölf bis 15 Minuten quellen lassen. Dabei regelmäßig rühren. Sie sollte cremig und sämig werden. Dann Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz abschmecken und warmhalten.

Erst kurz vor dem Anrichten die marinierten Hähnchenbrust-Innenfilets ohne zusätzliches Öl je nach Dicke fünf bis zehn Minuten braten.

Die Polenta in der Tellermitte anrichten. Die gebratenen Hähnchenfilets darauf platzieren. Die Brombeersauce über Filets und Polenta verteilen und mit frischen Thymianzweigen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

700 kcal – 37 g Fett – 56 g Eiweiß – 34 g Kohlenhydrate