

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2026** ▪  
**Finalgericht von Björn Freitag**



**Maishähnchenbrust mit Pfeffersauce, Mangold und Polenta-Schnitten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Maishähnchenbrust:**

- 2 Maishähnchenbrüste, mit Haut
- 3 Zehen junger Knoblauch
- 1 Zitrone, Scheiben
- 1 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Panko
- 2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Maishähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl auf der Hautseite kross braten. Nach etwa 5 Minuten wenden und bei schwacher Hitze oder im Ofen fertig garen. Zur Hälfte der Bratzeit den abgezogenen, angedrückten Knoblauch, Thymian und einige Zitronenscheiben zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Panko mit Butter in einer separaten Pfanne rösten und auf dem fertigen Hähnchen verteilen.

**Für die grüne Pfeffersauce:**

- 1 EL grüner Pfeffer in Lake
- 2 Schalotten
- 1-2 EL Doppelrahm-Frischkäse
- 400 ml Geflügelfond
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Weißweinessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, würfeln und in Öl anbraten, dann mit dem Geflügelfond ablöschen. Etwa 5 Minuten leicht einkochen lassen. Frischkäse, Sojasauce und Weißweinessig zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss den grünen Pfeffer unterrühren und die Sauce abschmecken.

**Für die Maispolenta-Schnitten:**

- 100 g Instant-Polenta
- 40 g Parmesan
- 1 EL Butter + Butter, zum Braten
- 100 ml Milch
- 300 g Geflügelfond
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Polenta in die köchelnde Milch-Fond-Mischung rühren. Etwa 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat und Salz abschmecken. Polenta dünn auf ein Holzbrett streichen, kurz abkühlen lassen und in Schnitten schneiden. Dann die Schnitten in einer Pfanne mit Butter nachbraten und mit Parmesan bestreuen.

**Für den Mangold:** Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser blanchieren. Dabei die Staupe länger kochen und die Blätter nur am Ende kurz dazu geben.  
1 Staupe Mangold Knoblauch abziehen, halbieren und eine Pfanne kräftig mit den Zehen  
2 Knoblauchzehen ausreiben. Dann den Mangold kurz im Olivenöl schwenken und mit Salz  
2 EL Olivenöl und Pfeffer abschmecken.  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Andrea:** *Andrea aromatisierte das Fleisch mit Rosmarin. Die Sauce schmeckte sie mit Cognac ab.*  
Rosmarin, Cognac

**Zusatzzutaten von Rebecca:** *Rebecca nutzte den Rosmarin, um das Maishähnchen zu aromatisieren.*  
Rosmarin