



Vanille-Mandelhähnchen mit cremiger Gemüsepolenta

Zutaten (für vier Personen)

4 Hähnchenbrüste ohne Haut
2 Vanilleschoten
80 g gehobelte Mandeln
2 Eier
2 EL Maismehl
3 EL Olivenöl
500 g Brokkoliröschen
2 EL Kräuterbutter
1 EL gehackte geröstete Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Polenta

400 g Wurzelgemüse klein gewürfelt
120 g Maisgrieß
400 ml Geflügelbrühe
1 EL Parmesan
60 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Öl
1 EL Sauerrahm oder Schmand
etwas Zitronenthymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Gewaschene und trocken getupfte Hähnchenbrüste dezent mit dem Mark der Vanilleschoten bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Maismehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in Mandeln panieren.

Wurzelgemüse und Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, mit der Geflügelbrühe aufgießen, Maisgrieß einrühren und zu einer halbfesten Polenta unterrühren. Köcheln lassen, Parmesan und Sauerrahm einrühren und mit Salz und Pfeffer und evtl. Zitronenthymian verfeinern. Brokkoli auf den Punkt dünsten, in Kräuterbutter und Pinienkernen schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrüste in Öl goldgelb ringsum braten und im Backofen bei circa 110 Grad garziehen lassen. Hähnchenbrüste auf Teller anrichten, Polenta daneben anhäufeln und Brokkoli dazu geben.

Dieses Gericht ist glutenfrei.