

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Mai 2026**  
**Leibgericht mit Zora Klipp**



Anja Prentas

**Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Weißweinsauce,  
 Parmesan-Polenta, gebratenen Kirschtomaten und  
 Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenabrieb und fein gehacktem Rosmarin würzen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun von allen Seiten braten. Herausnehmen und im Ofen bis zum Servieren ruhen lassen.

**Für die Sauce:**

½ Zitrone, Saft  
 1 EL kalte Butter  
 150 ml Sahne  
 100 ml trockener Weißwein  
 1 TL Dijonsenf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz vom Hähnchen mit Weißwein ablöschen. Sahne, Senf und Zitronensaft einrühren und das Ganze einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter montieren.

**Für die Polenta:**

80 g Instant-Polenta  
 30 g Parmesan  
 1 EL Butter  
 300 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond aufkochen. Polenta einrühren und 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

**Für die Kirschtomaten:**

10 Kirschtomaten am Strunk  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 1 TL flüssiger Honig  
 1 Spritzer dunkler Balsamico  
 2 EL Olivenöl  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne ohne Öl erhitzen. Kirschtomaten im Ganzen hineingeben und 1-2 Minuten anrösten, bis sie leicht schwarze Stelle bekommen. Olivenöl und Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig darüber träufeln und alles 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Balsamico hineingeben. Mit Zitronenabrieb und frischem Rosmarin garnieren.

**Für den Parmesan-Chip:** Backofen auf 180 Grad Umluft erhöhen. Parmesan reiben und auf ein Backpapier in einen ofenfesten Servierring geben. Mit gehacktem Rosmarin bestreuen und im Ofen knusprig backen. Anschließend in Stücke brechen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren-