

Stubenkükenbrust mit Polenta

 happy-mahlzeit.com/2019/12/09/stubenkükenbrust-mit-polenta/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stubenküken
- 60g Polenta
- 200ml Gemüsefond
- 2 Scheiben Speck
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Passionsfrüchte
- Petersilie
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Polenta hineingeben. Das Verhältnis Fond - Polenta sollte 4:1 sein.

Den Rosmarin hacken und mit dem Speck zur Polenta geben. Je nach Belieben können auch Thymian oder andere frische Kräuter verwendet werden. Die Polenta auf kleinerer Stufe 10 Minuten ausquellen lassen.

Vom Stubenküken eine Brust auslösen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fleischseite in etwas Polenta legen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Stubenkükenbrust von beiden Seiten darin anbraten.

Für die Vinaigrette die Petersilie hacken. Die Passionsfrüchte auskratzen, je nach Belieben mit oder ohne Kerne. Etwas Öl hinzugeben, das Ganze salzen und peffern und mit der Petersilie verfeinern.

Das Stubenküken mit der Vinaigrette und der Polenta auf Tellern anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 8.12.2011