

Gebratene Jakobsmuscheln mit Pinienkern-Lauch-Polenta und Tomaten-Kapern-Salsa

 happy-mahlzeit.com/2021/09/25/gebratene-jakobsmuscheln-mit-pinienkern-lauch-polenta-und-tomaten-kapern-salsa

Zutaten für 2 Personen

Für die Polenta:

- 125 g Polenta
- 250 ml Geflügelfond
- 250 g Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 50 g Parmesan
- 1/2 Stange Lauch
- 35 g Pinienkerne
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

- 6 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 3 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Salsa:

- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL feine Kapern
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Polenta den Geflügelfond mit Sahne, Rosmarin- und Thymianzweig im Ganzen sowie etwas Muskatnuss und Salz und Pfeffer kurz aufkochen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Fondmischung durch ein Sieb in einen feuerfesten Topf gießen. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Fondmischung erhitzen und die Polenta einrühren, kurz aufkochen und die Hitze wieder reduzieren. Parmesan reiben. Den Lauch putzen und in feine Würfel schneiden. Lauchwürfel, Pinienkerne, Parmesan, Thymian und Rosmarin unter die Polenta mischen. Polenta im feuerfesten Topf im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten fertig garen.

Für die Salsa Petersilie von den Stielen zupfen und hacken. Kapern und getrocknete Tomaten fein hacken, mit Olivenöl und der Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Pinienkern-Polenta auf Tellern anrichten, mit Tomaten-Kapern-Salsa garnieren, mit groben Meersalz bestreuen und servieren.

Rezept: Maria Bostl

Quelle: Die Küchenschlacht vom 6. Oktober 2016

Episode: Hauptgang & Dessert