

Informationen zur Sendung vom 12.09.2023**Gebratene Hähnchenbrust mit Trauben und Walnüssen zu Polenta**

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)**Hähnchenbrust**

600 g Hähnchenbrust
5 Schalotten
100 g durchwachsener Speck
(nach Gusto)
250 g Trauben (kernlos)
150 ml Weißwein
100 ml Sahne
100 g Walnüsse
2-3 EL Butterfett
1 EL Paprika edelsüß
Salz
Pfeffer
Eventuell: 1 TL Kartoffelstärke
zum Binden der Sauce

Hühnerbrühe

½ Suppenhuhn
100 g Lauch
100 g Sellerie
100 g Karotten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
3 – 4 Thymianzweige
3 EL Sojasauce
Salz

Polenta

250 g Polenta
ca. 1,2 l Hühnerbrühe
100 g Parmesan
60 g Butter

Zubereitung

Für die Geflügelbrühe die Zwiebel halbieren, aber nicht schälen. Die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das restliche Gemüse putzen und in grobe Stücke teilen. Das Fleisch und das Gemüse in einen Topf geben und mit kaltem Wasser großzügig bedecken. Nun mit Wacholderbeeren und Salz würzen.

Circa 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und für die Polenta bereitstellen. Gekochtes Fleisch als Geflügelsalat oder als Suppeneinlage verarbeiten.

Für die Polenta die Brühe in einen Topf geben und erhitzen. Nach und nach den Maisgrieß einrieseln lassen und beständig rühren. Die Herdplatte komplett zurückschalten und ab und zu umrühren. Nach 20 – 30 Minuten die Hälfte der Parmesankäsemenge hineinreiben, dann die Butter zugeben. Gut umrühren und in eine gefettete, feuerfeste Form gießen. Restlichen Parmesankäse drüberstreuen und alles im Backofen circa 15 Minuten gratinieren.

Für die gebratene Hähnchenbrust das Fleisch in halbzentimeterdicke Scheiben teilen und mit Salz und Paprika würzen. Die Schalotten schälen und halbieren. Den Speck in Streifen oder Würfel schneiden. Die Trauben waschen und große Exemplare halbieren.

Die Walnüsse in einer Pfanne in Butter kurz rösten und zur Seite stellen. Butterfett oder Öl in eine passende Pfanne geben und die Hähnchenbrust in 2 – 3 Portionen – circa 3 Minuten – rundum anbraten. Das Fleisch jeweils zur Seite legen. Im Bratensatz die Schalotten und den Speck in etwas Butter rösten. Mit Sojasauce würzen und mit Wein und Sahne ablöschen. Die Sauce ein wenig einköcheln lassen und das Fleisch und die Weintrauben zugeben. Alles kurz zusammen erhitzen und die Sauce eventuell mit etwas Kartoffelstärke abbinden.

Informationen zur Sendung vom 12.09.2023

Gebratene Hähnchenbrust mit Trauben und Walnüssen zu Polenta

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jeden Teller einen Löffel Polenta geben und rundum etwas Fleisch und Sauce anlegen. Zuletzt mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

Ullas Küchentipps

Polenta – auch vegetarisch zubereitet

Den Maisgrieß gibt es in unterschiedlicher Körnung. Ursprünglich musste man lange rühren, bis eine klassische Polenta gar wurde. Heutzutage gibt es Grieß, der vorbehandelt ist und weniger Kochzeit erfordert. Deshalb am besten nach Packungsanleitung kochen, weil die Garzeit sich auch nach der Stärke der Körnung richtet.

Sind zeitgleich auch Vegetarier zu versorgen, würde ich die Polenta mit Gemüsebrühe aufgießen und den Parmesan durch einen Hartkäse austauschen, der kein tierisches Lab enthält. Statt des Geflügelragouts brate ich für diese Extra-Portionen Streifen aus Räuchertofu kräftig an. Damit sie schön kross geraten, sollten die Stücke – vor dem Braten – mit Kartoffelstärke bestäubt werden.

Die Kombination mit Trauben, Sahne und Wein passt auch in der Veggie-Version als Sauce.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!