

# Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel, grüner Spargel, Polenta

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrust, a 200 g	250 g grüner Spargel	100 g Parmesan
75 g Instant-Polentagrieß	100 g Kirschtomaten	100 g Mehl
3 EL Butter	3 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Limette
1 Ei	1 Muskatnuss	1 Prise Currypulver
1 Prise Paprikapulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf 250 Milliliter Salzwasser aufkochen. Anschließend den Polentagrieß hinzugeben und fünf Minuten quellen lassen. Den Spargel putzen, waschen, von den Spargelenden befreien und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und ebenfalls in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und den Spargel und die Frühlingszwiebeln darin acht Minuten lang dünsten. Anschließend das Ganze mit Muskat und Salz würzen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Das Ei aufschlagen, verquirlen und mit Muskat und Salz würzen. Den Parmesan reiben. Das Hähnchenfleisch salzen und pfeffern, mehlieren, dann im Ei und anschließend im Parmesan wenden. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Schnitzel darin goldbraun ausbacken. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmstellen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zu dem Spargelgemüse hinzugeben. Den restlichen Parmesan, der vom panieren übrig geblieben ist, in den Polentagrieß rühren und mit etwas Currypulver, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Limette vier dicke Spalten schneiden. Die Hähnchenbrustschnitzel mit dem Polentagrieß und dem Spargelgemüse auf Tellern anrichten und mit der Limette garnieren.

Max Thiell am 24. Juni 2010