

Hähnchen-Brust mit gebratenen Kirsch-Tomaten

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	150 g Maisgrieß-Polenta	40 g Parmesan
200 g Kirschtomaten	250 ml passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund Basilikum	20 g Butter	300 ml Geflügelfond
3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Daraufhin die Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten braten. Ab und zu wenden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Geflügelfond, der Butter und dem Knoblauch aufkochen und die Polenta einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Kirschtomaten putzen, vom Strunk befreien und zu den Hähnchenbrustfilets geben. Das Ganze weitere fünf Minuten braten. Den Parmesan reiben und unter die Polenta rühren. Die Basilikumblätter zupfen. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust mit den gebratenen Kirschtomaten und der Tomaten-Polenta auf Tellern anrichten und mit den Basilikumblättern garnieren.

Erich Miketta am 22. Juli 2010