

Hähnchen-Brust-Filet in Erdnuss-Soße, Polenta, Früchte

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Polenta Grieß	2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle, klein	1 Mango, vollreif	1 Kiwi, vollreif
1 Ananas, klein	1 Limette	4 Zweige Zitronenmelisse
250 g Crunchy-Erdnusscreme	2 TL Johannisbeergelee	50 g Butter
1 TL Chilipulver	2 EL Instant Gemüsebrühe	300 ml trockener Weißwein
Butterschmalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Nach dem braten mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne mit geschlossenem Deckel beiseite Stellen. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, das Chilipulver und die Gemüsebrühe zu geben. Die Erdnusscreme einrühren, bis eine Soße entsteht. Die Polenta in Salzwasser gar kochen. Kurz vor dem Servieren einen Esslöffel Butter einrühren. Das Fleisch in die Erdnusssoße legen und kurz weiter köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft zu der Soße geben. Anschließend wird die Pfanne zum warmhalten in den Ofen gestellt. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas von der Schale und Strunk befreien und zwei Scheiben aus der Mitte heraus schneiden. Die harten Mittelteile entfernen. Die Ananasscheiben auf den Tellern anrichten. Jeweils einen Teelöffel Johannisbeergelee in die Mitte der Ananas geben. Die Kiwischeiben und Mangospalten um die Ananas anrichten. Das Fleisch auf den Tellern anrichten. Die Polenta neben das Fleisch geben und alles mit der Erdnusssoße übergießen. Das Obst neben das Fleisch geben und mit den Zitronenmelissenblättern garnieren.

Gisela Walcher am 26. Juli 2010