

Polenta-Huhn mit Tomaten-Mais-Salat, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Polenta-Huhn:

2 Hähnchenbrüste, a 150 g	100g Speckwürfel	50g Fetakäse
100 g grüne Oliven	50 g Polenta	2 Zweige Petersilie
5 EL Cajun-Gewürz	Olivenöl	Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

3 Süßkartoffeln	1 Zitrone	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Tomaten-Mais-Salat:

2 vorgekochte Maiskolben	150 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Butter
2 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für den Süßkartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Kartoffeln in Wasser mit einem Spritzer Zitrone weich kochen.

Für das Polenta Huhn die Hähnchenbrüste auf Frischhaltefolie legen und mit Salz, dem Cajun-Gewürz und der Polenta von beiden Seiten einreiben. Die Frischhaltefolie umschlagen und die Filets mit einem Fleischklopper auf circa eineinhalb Zentimeter Dicke klopfen. Für den Tomaten-Mais-Salat die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Chili putzen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit Tomaten, Lauchzwiebel und Chili in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft verfeinern, sowie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Öl in eine heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite circa vier Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Oliven halbieren. Speck hinzufügen. Sobald dieser knusprig ist, die Oliven dazugeben. Gleichzeitig eine weitere Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen und die Maiskolben von beiden Seiten anbraten.

In der Zwischenzeit Feta in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen, trocken wedeln und grob hacken. Die Maiskolben hochkant aufstellen, oben festhalten und mit einem langen, scharfen Messer von oben nach unten Maiskörner abschneiden. Die Maiskörner mit den Tomaten und den Lauchzwiebeln vermengen.

Süßkartoffeln stampfen, die Zitrone halbieren und auspressen. Die Süßkartoffel mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Polenta-Panade auf Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Feta und Petersilie garnieren und servieren.

Graziella Macri am 29. März 2016