

Hühner-Brust, Creme-Polenta, Kirschtomaten, Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

1 Hühnerbrust, (Haut,Knochen)	10 Lorbeerblätter	1 kleine Ingwerknolle
500 ml Olivenöl	Salz	

Für die Polenta:

75 g Polenta	250 ml Schlagsahne	250 ml Milch
30 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für den Blattspinat:

125 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
-------------------	------------------	----------

Für die Kirschtomaten:

5-6 Kirschtomaten	1 EL Zucker	4 EL Balsamico-Essig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hühnerbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haut der Hühnerbrust abziehen, beiseitelegen und die Filets von der Karkasse lösen. Filets waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Öl in eine ofenfeste Form geben und dieses zuerst auf dem Herd auf 80 Grad erwärmen. Lorbeerblätter abzupfen und zusammen mit Ingwer und dem Huhn in die Form (möglichst so groß, dass das Huhn viel Platz einnimmt, um Öl zu sparen) zum Öl geben. Das Öl sollte rund fünf Millimeter über das Huhn reichen. Form vom Herd nehmen und im Ofen weiter garen. Die zuvor abgezogene Haut des Huhns so zurecht putzen, dass nur die dünnen Stellen überbleiben. Diese jeweils in ein gefaltetes Backpapier legen, zwischen zwei Pfannen klemmen und bei mittlerer Hitze knusprig braten. In die gewünschte Größe schneiden oder brechen und salzen. Huhn kurz vor dem Anrichten aus dem Öl nehmen, in Tranchen schneiden und salzen. Die Haut nach Belieben in die Polenta oder die Hühnerstücke stecken.

Für die Polenta:

Milch mit Schlagsahne in einem Topf aufkochen lassen und die Polenta einrühren. Butter einrühren, das Ganze einige Minuten weiterkochen und die Temperatur reduzieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Immer wieder umrühren und mit Salz, Muskat und etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und klein hacken. Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz braten.

Für die Kirschtomaten:

Tomaten an der Rispe waschen und trocken tupfen. Tomaten in Olivenöl in einem Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas zuckern und darauf warten, dass der Zucker leicht karamellisiert. Mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Raphael Skerlan am 21. Oktober 2019