

Hähnchenbrust-Streifen mit Lavendel-Marinade, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust, Salat:

2 Hähnchenbrustfilets	500 ml Geflügelfond	200 g Polenta
50 g Butter	150 g Feldsalat	2 EL Feigenessig
2 EL Honig	1 TL Senf	2 EL Olivenöl, für das Dressing
6 Zweige Lavendel schwarzer Pfeffer	8 kleine Tomaten	Salz

Für die Marinade:

6 frische Lavendelblüten	$\frac{1}{2}$ Orange	2 Knoblauchzehen
2 TL Waldhonig	3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	Salz	

Den Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen.

Für die Lavendelmarinade die Lavendelblüten waschen und abzupfen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Thymian und den Majoran fein hacken.

Die Schale der Orange abreiben. Die Lavendelblüten, den Knoblauch, Thymian, Majoran, Honig und Olivenöl vermengen und das Ganze mit Salz und Orangenabrieb abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets auf der Hautseite schräg einschneiden und mit der Marinade bestreichen. Die marinierten Hähnchenbrüste für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank geben und ziehen lassen.

Die Polenta mit dem Geflügelfond in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und den Topf anschließend abdecken, bis die Polenta leicht aufgeht. Die feste Masse zum auskühlen auf ein Arbeitsbrett stürzen und austreichen, so dass sie eine Dicke von etwa 2,5 Zentimetern hat.

In der Zwischenzeit das Fleisch in den Ofen geben und mehrmals zwischendurch wenden. Die abgekühlte Polenta mit einem angefeuchteten Messer in quadratische Stücke schneiden und mit Butter in einer Pfanne goldgelb braten.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf einem Teller anrichten.

Aus Feigenessig, Honig, Senf und Olivenöl ein Dressing anrühren und über den Feldsalat geben. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Polentawürfel darüber verteilen, salzen und pfeffern und mit Lavendelzweigen garniert, servieren.

Svenia Schröter am 04. August 2015