

Hähnchen-Brust in Essig-Soße mit Polenta-Zwiebeln

Für 4 Personen

Für die gefüllten Zwiebeln:

4 weiße Zwiebeln	700 ml Geflügelfond	2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt	5 Korianderkörner	Salz
2 Schalotten	2 EL Butter	150 g Maiskörner, gegart
Pfeffer	20 g Polentagrieß	30 g Parmesan
20 g Sahne, geschlagen		

Für das Fleisch:

1 Zwiebel	50 g Bauchspeck	1 EL Zucker
2 EL Butter	30 ml Estragonessig	200 ml Gemüfefond
2 Zweige Estragon	2 Gewürznelken	1 TL Estragonsenf
Salz, Pfeffer	4 Stängel glatte Petersilie	600 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl		

Weiß Zwiebeln mit der Schale waschen, in einen Topf geben, mit dem Geflügelfond bedecken. Geschälte Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, Korianderkörner, Gewürznelken und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt die Zwiebeln weich köcheln. Die gekochten Zwiebeln aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen. Von den Zwiebeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Ausgehöhlte der Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Maiskörner zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 150 ml von dem zur Seite gestellten Zwiebelfond aufgießen. Maisgrieß zugeben und unter Rühren garen. Parmesan fein reiben, mit den gehackten gekochten Zwiebeln vermischen. Gegarten Maisgrieß vom Herd ziehen, Parmesan und Zwiebelwürfel unterrühren, geschlagene Sahne unterheben und abschmecken. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Polenta füllen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter austreichen, die Zwiebeln einsetzen, den Zwiebelfond 1,5 cm hoch angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 -10 Minuten erwärmen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Butter zugeben und schmelzen, die Zwiebeln und Speckwürfel darin anschwitzen. Mit Estragonessig und Gemüfefond ablöschen. Estragonzweige abspülen, trocken schütteln und mit den Gewürznelken zugeben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und den Estragonzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hähnchenbrüste in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fleischstreifen braten, Petersilie und die Hälfte der Sauce zugeben. Die gefüllten Zwiebeln auf Tellern anrichten, die gebratenen Hähnchenstreifen zugeben und mit der restlichen Sauce beträufelt servieren.

Sören Anders am 02. Dezember 2014