

Maishähnchenbrust, Pfeffer-Soße, Mangold, Polenta

Für 2 Personen

Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste	3 junge Knoblauchzehen	1 Zitrone, Scheiben
1 EL Butter	2 EL Rapsöl	2 EL Panko
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Pfeffer-Soße:

1 EL grüner Pfeffer, Lake	2 Schalotten	1-2 EL Frischkäse
400 ml Geflügelfond	1 EL Soja-Soße	1 EL Weißweinessig
Pflanzenöl	Salz	

Maispolenta:

100 g Instant-Polenta	40 g Parmesan	Butter
100 ml Milch	300 g Geflügelfond	Muskatnuss, Salz

Mangold:

1 Staude Mangold	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Maishähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Maishähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl auf der Hautseite kross braten. Nach etwa 5 Minuten wenden und bei schwacher Hitze oder im Ofen fertig garen. Zur Hälfte der Bratzeit den abgezogenen, angedrückten Knoblauch, Thymian und einige Zitronenscheiben zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Panko mit Butter in einer separaten Pfanne rösten und auf dem fertigen Hähnchen verteilen.

Für die grüne Pfeffer-Soße:

Schalotten abziehen, würfeln und in Öl anbraten, dann mit dem Geflügelfond ablöschen. Etwa 5 Minuten leicht einkochen lassen.

Frischkäse, Soja-Soße und Weißweinessig zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss den grünen Pfeffer unterrühren und die Soße abschmecken.

Für die Maispolenta-Schnitten:

Parmesan reiben. Polenta in die köchelnde Milch-Fond-Mischung rühren.

Etwa 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Polenta dünn auf ein Holzbrett streichen, kurz abkühlen lassen und in Schnitten schneiden. Dann die Schnitten in einer Pfanne mit Butter nachbraten und mit Parmesan bestreuen.

Für den Mangold:

Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser blanchieren. Dabei die Staude länger kochen und die Blätter nur am Ende kurz dazu geben.

Knoblauch abziehen, halbieren und eine Pfanne kräftig mit den Zehen ausreiben. Dann den Mangold kurz im Olivenöl schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 05. Juni 2026