

Stubenküken-Brust mit Polenta

Für 2 Portionen

60 g Polenta	200 ml Gemüsefond	1 Stubenküken
2 Zweige Rosmarin	2 Scheiben Speck	Öl
Salz	Pfeffer	2 Passionsfrüchte
Petersilie		

Den Fond in einem Topf erhitzen, die Polenta hinzugeben. Das Verhältnis Fond - Polenta sollte 4:1 sein. Vom Stubenküken eine Brust auslösen. Die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fleischseite in etwas Polenta legen. Den Rosmarin hacken und mit dem Speck zur Polenta geben. Je nach Belieben können auch Thymian oder andere frische Kräuter verwendet werden. Auf kleinerer Stufe die Polenta zehn Minuten ausquellen lassen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Brust von beiden Seiten darin anbraten.

Für die Vinaigrette: Die Petersilie fein hacken. Zwei Passionsfrüchte auskratzen, je nach Belieben mit oder ohne Kernen. Etwas Öl hinzugeben, das Ganze salzen und pfeffern und mit der Petersilie verfeinern. Das Stubenküken mit der Vinaigrette und der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 08. 12. 2011