

# Maispoularde mit Polenta

**Für 4 Personen**

**Geflügel:**

4 Maispoulardenbrüste	2 Knoblauchzehen	4 Schalotten
je 2 Thymian- Rosmarin-Stängel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Vanille-Möhren:**

800 g Bundmöhren	3 EL Butter	1/4 Vanilleschote
Salz, Pfeffer	1 TL Honig	10 g frischer Ingwer
1 TL Zitronenzesten	300 ml Gemüsebrühe	

**Polenta:**

300 g Maisgrieß	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne (10%)
50 g Parmesan,	Salz, Pfeffer, Muskat	

Die Polentaformen am Vortag zubereiten.

Backofen vorheizen (150 Grad, Ober- und Unterhitze). Für die Poulardenbrust Schalotten und Knoblauch schälen, längs halbieren. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Die Brüste auf beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Kräuterstängel, Knoblauch und Schalotten dazugeben. Salzen, pfeffern.

Das Geflügel samt Kräutern und Co. in eine feuerfeste Form geben. Im Ofen ca. 20 min. fertig garen.

Derweil die Möhren waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne mit dem Poulardensud schmelzen lassen, die Möhren darin anschwitzen. Ingwer schälen, als Stück dazugeben, auch Honig und Zitronenzesten. Abschmecken. Vanillemark und Brühe kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.

Die Polentaformen in einer heißen Pfanne kurz von jeder Seite knusprig anbraten. Eventuell nachwürzen.

Zum Anrichten Möhren mit Sud in die Tellermitte geben, Poulardenbrust draufsetzen. Polenta außen herum verteilen, Bratensaft auf die Polenta geben.

**Tipps:**

Die Polenta lässt sich gut anbraten, wenn sie einen Tag alt ist. Brühe mit Sahne in einem Topf aufkochen lassen, abschmecken. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen, unter Rühren ca. 15 min. kochen lassen, bis er dick und klebrig ist. Parmesan untermengen. Die Polenta auf ein leicht geöltes Brett oder Blech 2 bis 3 Zentimeter hoch ausstreichen, auskühlen lassen. Formen schneiden: etwa Rauten oder Halbmonde.

Vanille passt zu vielen Gerichten, bei Möhren betont sie deren Grundsüße. Mit Vanillebutter lässt sich Essen besonders schnell verfeinern. Dazu ein Stück Butter mit dem Mark einer Vanilleschote und etwas Honig glatt verrühren. Abgedeckt kühlstellen.

Wer auf Diät ist, gart anstelle der Polenta Gemüse der Saison und serviert die Geflügelbrüste ohne Haut.

test März 2016