

Hähnchenbrust in Weißweinsauce mit mediterraner Gemüsepolenta



Zutaten für zwei Personen:

ca. 200-250 g Hähnchenbrust
150 ml trockener Weißwein
150 ml kräftige Hühnerbrühe
1 TL Speisestärke
1 Ecke Butter, 1/2 EL Olivenöl
ein Spritzer Zitronensaft

Mediterrane Gemüsepolenta:

150 ml Sahne
100 ml fettarme H-Milch
250 ml Gemüsebrühe
70 g Polenta
1/2 Tasse TK-Erbsen
Italienische Gewürze
4 TL Kapern, 8 schwarze Oliven
1/4 eines kleineren Zucchinis
4-8 mittlere Champignons
1/4 grüne Paprika
1 Frühlingszwiebel

1. Den Weißwein in einer Kasserolle auf die Hälfte einkochen lassen. Die Hühnerbrühe zugeben. Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und glatt rühren. Zugeben und 3-5 min schwach köcheln lassen. Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft an die Sauce geben.

2. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Quer in 2-3 dünne Scheiben schneiden.

3. Hähnchenbrust in Butter und Olivenöl bei milder Hitze ca. 2 Minuten auf jeder Seite auf mittlerer, später kleiner Hitze braten. Herausnehmen und für ca. 3 Minuten in den Topf mit der kochenden Sauce

geben. Quer zur Faser aufschneiden.

Gemüsepolenta:

1. Oliven entkernen und fein hacken. Paprika und Zucchini putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2. Sahne, H-Milch, Gemüsebrühe in einem beschichteten Topf aufkochen. Polenta hineinrieseln lassen, Erbsen zugeben, immer wieder rühren, ca. 5 min.

3. Kapern, Oliven, Champignons, Paprika, Zucchiniwürfel und Frühlingszwiebel zugeben. Polenta mit

italienischen Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Weiter rühren, ca. 5-10 min, bei kleiner Hitze.

Hinweise:

Alternativ Hähnchenbrust dämpfen. Dekoration mit Tomatenachteln.

Eventuell Polenta noch mit Zitronenabrieb würzen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Zwischengerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezeptanregung: Torsten Wagner, 27.10.2011
Anpassung und Foto: Walter Stand 18.01.2023