

Jacqueline Amirfallah
Hähnchen mit Steinpilzen und Polenta

Mittwoch, 11. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Mediterran

Zutaten:

Für Hähnchen und Pilze:

500 g	frische Steinpilze
4	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
etwas	Salz
3 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Sahne

Für die Polenta:

1	Zwiebel
3 Stängel	Majoran
1 EL	Butterschmalz
250 ml	Milch
250 ml	Hühnerbrühe
etwas	Salz
1 TL	Steinpilzpulver
150 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
100 g	Parmesan
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Steinpilze putzen. Einen Steinpilz mit dem Gemüsehobel hauchdünn aufschneiden.
2. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Hähnchenbrüste kalt abbrausen und trocken tupfen.
4. Die Haut der Hähnchenbrüste hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit dünnen Steinpilzscheiben belegen, dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen und leicht salzen.
5. In einer backofengeeigneten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.
6. Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Für die Polenta in einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Milch und Brühe zugeben, mit Salz, Steinpilzpulver und einigen Blättchen Majoran abschmecken, den Fond aufkochen.
9. Sobald der Fond aufgeköcht ist, Polentagrieß mit einem Schneebesen einrühren, ca. 3 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder rühren.
10. Parmesan fein reiben, unter den Polentabrei ziehen. Butter untermischen und abschmecken.
11. Die restlichen Steinpilze in Scheiben schneiden.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
13. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Steinpilzscheiben darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen und Schnittlauch untermischen.
14. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Sahne zugeben und kurz in der Pfanne etwas köcheln lassen, um den Bratfond zu lösen.
15. Polenta, die Hähnchenbrüste und gebratenen Pilze auf Tellern anrichten und die Pilze mit der heißen Sahne übergießen.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ, 13 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 63 g Fett