

Hähnchen-Schnitzel mit Graubrot-Panierung, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Hähnchen-Minutensteaks	100 g getrock. Graubrot	1 Zitrone
100 g Tomatenmark	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	50 g Parmesan	1 EL Rübensirup
1 TL Chiliflocken	1 TL Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	200 ml Milch
50 g Butter	50 g Parmesan	200 ml Gemüsesfond
Salz	Pfeffer	

Für die Schnitzel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

Brot in einem Standmixer zu Bröseln zerkleinern.

Anschließend Brotbrösel mit Rosmarin und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark mit 2 Esslöffel Olivenöl glattrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und bei Bedarf etwas plattklopfen. Fleisch von beiden Seiten mit der Tomatenpaste bestreichen und in den Brotbröseln wenden. Panade gut festdrücken.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten bis die Panade knusprig und das Fleisch gar ist.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und halbieren. Olivenöl mit Rübensirup, Chiliflocken, Paprikapulver und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl darin marinieren und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Nach der Hälfte der Zeit den Rosenkohl kurz wenden. Parmesan reiben und vor dem Servieren den gegarten Rosenkohl mit Parmesan bestreuen.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen und halbieren. Milch und Fond aufkochen, dann Polenta einrühren und den Herd ausstellen. Knoblauch hinzugeben und die Polenta 20 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend Knoblauch entfernen. Parmesan reiben. Butter und Parmesan zur Polenta geben und unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 11. Januar 2021