Hähnchen-Involtini mit Polenta, mediterranes Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenbrüste à 130 g	4 Sch. Parmaschinken	5 schwarze Oliven
90 g Ricotta	4 getrock. Öl-Tomaten	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polenta	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
50 g Parmesan	700 ml Hühnerfond	1 Lorbeerblatt
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das mediterrane Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle mit Grün	1 Zucchini	180 g Kirschtomaten
20 g Pinienkerne	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Involtini:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrustfilets flach mittig so weit einschneiden, dass man sie auseinander klappen kann. Anschließend noch etwas plattieren.

Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, mit dem Ricotta vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit der Ricottamasse bestreichen und einrollen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Öl in eine Pfanne geben und die Involtini 5 Minuten goldbraun anbraten. Thymian und Rosmarin zugeben und mit Pfeffer würzen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft auf der untersten Schiene 7 Minuten garen.

Für die Polenta:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

In einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten.

Hühnerfond und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen lassen.

Polenta einrieseln lassen, gut verrühren und einmal aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen.

Parmesan reiben und unterrühren. Nach Bedarf noch etwas Fond angießen.

Für das mediterrane Gemüse:

Fenchel in 4 cm breite Scheiben schneiden. Grün der Knolle für die Dekoration aufbewahren. Zucchini je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis das Gemüse Farbe annimmt. Die Tomaten bei 200 Grad Umluft 10 Minuten garen. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Polenta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Involtini und das mediterrane Gemüse darauf anrichten. Mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen.

Stephan Boom am 23. Juni 2025