

Hähnchen-Brust-Variationen vom Zuckermais

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	6 Zuckermaiskolben
6 EL Olivenöl	200 ml Milch	300 ml Geflügelbrühe
150 g Polentagrieß	Salz, Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets
2 EL Popkornmais	1 Prise Curry	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von 5 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Vom übrigen Maiskolben mit einem Sägemesser ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der Maiskörner zugeben und kurz mit anbraten. Milch und 250 ml Geflügelbrühe zugeben, aufkochen, dann den Maisgrieß unter Rühren zugeben. Die Polenta ca. 5 Minuten unter Rühren kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt gehackte Petersilie untermischen. Hähnchenbrust in ca. 3 cm große Würfel schneiden, salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. In einen beschichteten Topf ohne Fett den Popcornmais geben mit einem Deckel verschließen und aufplatzen lassen. Mit Salz und Curry das Popcorn würzen. Abwechselnd gebratene Fleischwürfel und Popcorn auf Spieße stecken und im Ofen (bei 60 Grad) warm stellen. Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten, mit Salz würzen. Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken. Polenta auf Tellern anrichten, darauf die Maiskörner streuen, die Maisscheiben in die Mitte geben und den Spieß anlegen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07. September 2010