

Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenschenkel	2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian
4 Stiele Salbei	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Salz	

Für die Polenta:

400 ml Gemüsebrühe	200 g Polentagrieß, instant	30 g Butter
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

Für das Gemüse:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
30 g Butter	1 TL Zucker	100 ml Gemüsebrühe
100 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rosmarinnadeln, Thymian- und Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Paprikapulver mischen. Die Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden, in eine Auflaufform legen und großzügig mit der Kräutermischung bestreichen. Im Backofen 30 bis 40 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen, danach 30 Gramm Butter und den Parmesan untermischen und in eine Auflaufform streichen. Abkühlen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Paprika und Zwiebeln darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse bei milder Hitze weich schmoren. Die ausgekühlte Polenta in Würfel schneiden, in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne in zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Zum Anrichten die Polentawürfel und Paprikagemüse auf Tellern verteilen. Je ein Hähnchenschenkel dazulegen und mit dem entstandenen Sud beträufeln.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013