

## BALSAMICO-HÜHNCHEN MIT GEBRATENEM POLENTA & SPARGEL

Zutaten für 3 Personen:

Zeitaufwand: ca. 60 min (inkl. Vorbereitungszeit)

Zum Marinieren: ein paar Stunden

### Für das Hühnchen

3 Hühnerbrustfilet

1 TL Vanillezucker

ca. 50 ml Balsamico Essig

3-4 EL Olivenöl

1 große Knoblauchzehe

6-8 Blätter Basilikum

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl zum Braten

1. Basilikumblätter fein hacken, den Knoblauch schälen und mit einem Messer flach drücken. Im Anschluss alle Zutaten für die Marinade zusammen rühren.
2. Die Hühnerbrustfilet waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und in eine Glasschüssel geben. Mit der Marinade gut bedecken und zugedeckt für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Eventuell nach ein paar Stunden die Hühnerbrüste in der Marinade umdrehen, damit sie von allen Seiten gut mariniert werden.
3. Eine Bratpfanne erhitzen, etwas Öl dazugeben und die abgetropften Hühnerbrüste auf beiden Seiten braten. Nicht erschrecken: Durch den Essig bildet sich eine kleine, aber sehr dunkle Kruste und man könnte denken, dass das Fleisch bereits verbrannt ist.

friedarosa's Tipp:

Falls du sehr große Filetstücke hast, kannst du diese auch vor dem Marinieren in Streifen schneiden, dann werden sie von allen Seiten mariniert und sind beim Braten auch schneller durch.

### Für die Polenta

3/4 Tasse Polenta (ca. 130 g)

2 1/4 Tassen Wasser

1 Rosmarin Zweig

1 Flocke Butter, Salz

Etwas Rapsöl zum Braten

1. Das Wasser mit der Butterflocke, dem Rosmarin Zweig und dem Salz zum Kochen bringen.
2. Die Polenta langsam einrühren und ständig mit dem Schneebesen rühren, Hitze reduzieren, dass die Polenta nicht zu stark kocht. Die Polenta weiter rühren bis sie fest ist. Den Rosmarin Zweig entfernen.

3. Die Polenta in eine kleine Kastenform füllen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. fingerdick zu einem Viereck aufstreichen. Vollständig auskühlen lassen und im Anschluss in Scheiben bzw. Vierecke schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Polentascheiben langsam beidseitig knusprig braten.

friedarosa's Tipp:

Wenn es schnell gehen soll kannst du die Polenta auch kurz vor dem Essen kochen, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Kastenform füllen, kurz zugedeckt rasten lassen, stürzen und in Scheiben schneiden. Polenta schmeckt auch einfach nur gekocht sehr lecker.

**Für den Spargel (zubereitet im Dampfgarer)**

12-15 grüne Spargelstangen (je nach Größe, ich rechne pro Person zwischen 4-5 Stangen)

1 EL Butter

1 Schuss Weißwein

1 Prise Zucker

Salz

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und etwas schälen.
2. Den Butter schmelzen, einen Schuss Weißwein und eine Prise Zucker dazugeben, salzen.
3. Den Spargel in eine Ofenform geben, den Butter-Weißwein-Sud darüber gießen und mit dem Dampfprogramm ca. 25 min dämpfen. Im Anschluss direkt servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen!

Deine friedarosa