



Polenta lieben vor allem die Norditaliener: Sie kochen ihren Maisgrieß mit Butter und geriebenem Parmesan, lassen ihn in einer flachen Form erkalten und braten ihn dann scheinweise in Öl.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ganz einfach und schnell zubereitet

Perlhuhn mit Vanille-Polenta

Wenn Sie auf der Suche nach einem feinen, leichten Sonntagsessen sind, dann werden Sie hier sicher fündig: Wer kein Perlhuhn bekommt, gibt ein „normales“ in den Bräter. Clou ist der mit Vanille und getrockneten Tomaten aromatisierte Maisgrieß – schnell gemacht und sehr lecker!

Zutaten für 4 Personen:

1 Perlhuhn (ca. 1,2 kg)
1-2 TL Kräutersalz mit Meersalz
½-1 TL Steakhouse-Pfeffer
1 Vanilleschote
400 ml Geflügelfond
800 g grüne Bohnen
1 TL Bohnenkraut gerebelt
2 EL Butter

Für die Polenta:

200 g Polenta (Maisgrieß, fein)
60 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 TL Italienische Kräuter
½-1 TL Kräutersalz mit Meersalz
½ TL feines Vanille-Aroma

Zubereitung:

Perlhuhn waschen, trocken tupfen, von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem spitzen Messer heraus kratzen, das Geflügel damit einreiben, mit der ausgekratzten Vanilleschote in einen backofengeeigneten Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40-45 Minuten garen (Gas: Stufe 4, Umluft 180°C). Nach ca. 15 Mi-

nuten Garzeit Fond angießen. Bohnen waschen, putzen, mit Bohnenkraut in Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen. Für die Polenta Maisgrieß nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten aus dem Öl nehmen und in kleine Würfel schneiden, mit den Kräutern und dem Vanille-Aroma unter die Polenta mischen, mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Butter erhitzen

und die Bohnen darin schwenken. Perlhuhn herausnehmen, die Sauce in einen Topf gießen, nach Wunsch mit etwas dunklem Saucenbinder andicken und mit den Gewürzen abschmecken. Polenta als „Tupfen“ auf Teller spritzen. Perlhuhn portionieren, mit der Sauce und den Bohnen an der Polenta anrichten und servieren.

Pro Portion: 541 kcal/2268 kJ, 1,5 BE

