

Hähnchenfilet mit Rosenkohl an Senfsoße



Rezept: 0056 **Liste:** 9.2.6. Hauptgericht mit Huhn
Kategorie: Huhn, Gemüse, Polenta
Quelle: CookBack

Rezeptbeschreibung

Zuvor für die Polenta Milch, Gemüsebrühe und einer ganzen Knoblauchzehe zum Kochen bringen. Ist alles am Kochen Knoblauch entfernen. Nun Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer sowie den Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren. Nun die Masse für gute 10 Minuten unter ständiges Rühren garen, bis die Polenta eine cremige Konsistenz hat. Geriebenen Hartkäse unterheben und die Polenta auf einem Blech ausstreichen mit einer Dicke von 2 cm. Für gut eine Stunde abkühlen lassen. Später die Polenta in gewünschte große Taler ausstechen, nochmal zusätzliche im Maisgrieß wenden und von allen Seiten knusprig ausbraten.

Für die Senfsauce in einem Topf Butter schmelzen lassen, Mehl dazu geben und unter rühren ca. 1 bis 2 Minuten andünsten. Die Sahne und Brühe einrühren und alles für ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss den Senf unterheben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den geputzten Rosenkohl in Salzwasser bissfest garkochen. Durch ein Sieb abschütten und zur Seite stellen.

Die Hähnchenbrust Stücke waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz, etwas Pfeffer und den Kräutern würzen. In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Rosenkohlstücke mit in die Pfanne geben.

Zum Schluss alle Zutaten auf einen Teller servieren.

Zutatenliste für 2 Personen

Polenta
150 ml Milch
250 ml Gemüsebrühe
200 g Maisgrieß (fein)
100 g Hartkäse
1 Zitrone (Bio)
1 Knoblauch Zehe
Senfsoße
2 EL Butter
2 EL Mehl
150 ml Sahne
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Dijon Senf
1 EL Dijon Senf mild mit Honig
1 EL Butter
! EL Mehl
Huhn und Rosenkohl
300 g Hähnchenbrust Innenfilet
250 g Rosenkohl (geputzt)
Thymian getrocknet
Oregano getrocknet
Öl zum anbraten
Salz und Pfeffer