

GEGRILLTES MAISHÄHNCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL UND CREMIGER THYMIAN-POLENTA

Rezept für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

Energie 369,98 kcal Broteinheiten 1,65 BE

FÜR DAS MAISHÄHNCHEN:

4	Maishähnchenbrüste mit Haut und Knochen à ca. 180-200 g Pflanzenfett zum Einfetten des Grillrosts	Das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Grillrost mit Pflanzenöl einpinseln, und das Fleisch bei direkter Hitze von beiden Seiten grillen, bis sich ein Muster abzeichnet. Danach Knoblauch und Thymian darauf legen und bei ca. 160 °C indirekter Hitze 10-12 Minuten fertig grillen. Anschließend die Hitze wegnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
3	junge Knoblauchzehen	
3	Zweige Thymian schwarzer Pfeffer a.d. Mühle	

FÜR DEN SPARGEL:

16	Stangen grünen Spargel	Das untere Ende des Spargels abschälen und ca. 1 cm der Enden kürzen. Die Blütenansätze entfernen.
16	Scheiben Parmaschinken (ital. Schinken) (wahlweise Schwarzwälder Schinken) schwarzer Pfeffer a.d. Mühle Pflanzenöl zum Einstreichen des Grillrosts	
Jetzt jeweils eine Stange grünen Spargel in eine Scheibe Schinken rollen. Zum Grillen des Spargels den Rost gründlich einfetten und den Spargel bei 140 °C-160 °C indirekter Hitze 8-10 Minuten von allen Seiten grillen. Zum Servieren mit Pfeffer abschmecken.		

FÜR DIE THYMIAN- POLENTA:

200 ml	Gemüsefond	Den Fond zum Kochen bringen. Thymian von den Stielen zupfen. Schalotte schälen und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Das Öl erhitzen, Schalotten und Peperoni darin anschwitzen. Polenta einrühren, nach und nach mit dem Fond cremig rühren. Zum Schluss den Thymian zugeben.
8	Zweige Thymian	
1	Schalotte	
1	rote Peperoni	
5 ml	Rapsöl	
65 g	Polenta (Maisgries)	

ZUM ANRICHTEN:

1 Schale	Gartenkresse	Zum Servieren die Polenta auf die Teller streichen und den Spargel darauf legen. Das Maishähnchen portionieren und mit Gartenkresse garnieren.
-----------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------