



Kräuter-Polenta. Mit Huhn und Grillgemüse

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Cocktailtomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Milch
- 65 g Polentagrieß/Maisgrieß (Instant)
- 25 g Butter
- Muskat, gerieben
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 EL frisch gehackte Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- 30 g geriebener Parmesan

Zubereitung in 30 Minuten

- 1** Die Paprikaschote waschen, putzen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und die Tomaten waschen sowie abtropfen lassen.
- 2** Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Grillpfanne in zwei Esslöffel heißem Öl unter Wenden etwa fünf Minuten braun anbraten. Den Knoblauch durch die Presse zum Gemüse drücken, die Tomaten unterschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3** Für die Polenta die Gemüsebrühe, die Milch und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Vom Feuer nehmen, die Butter unterrühren, die Polenta mit Salz und Muskat würzen, kurz warm halten.
- 4** Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. In der Grillpfanne das übrige Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch unter Wenden in etwa fünf Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grillgemüse zufügen und erwärmen.
- 5** Die Kräuter unter die Polenta heben, mit der Huhn-Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion 754 kcal, 3161 kJ

35,8 g Kohlenhydrate

48,7 g Eiweiß

45,1 g Fett

