

  
**WIESENHOF**  
**PRIVATHOF**  
*Geflügel*



## Hähnchenbrustfilets mit Gremolata auf Polenta

Dauer: ca. 30 Min. | 2164 kJ, 516 kcal

### Zutaten:

(für 4 Personen)

4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen Brustfilets  
(à 200 g)  
300 ml Milch  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
150 g Polenta  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2-3 EL Öl  
2 unbehand. Zitronen  
½ Bund Petersilie  
je 2 Zweige Rosmarin und Salbei  
4 Zweige Thymian  
2-3 Knoblauchzehen  
20 g Butter  
40 g geriebenen Parmesankäse  
gerieb. Muskatnuss

### Nährwerte:

Eiweiß: 52g,  
Kohlenhydrate: 30g,  
Fett: 19g ,  
Brennwert: 2061 kJ, 494 kcal

### Zubereitung:

1. Milch und Brühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen, Polenta einrühren und bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und in ca. 10 Minuten fertig braten.
3. Für die Gremolata Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Alles mischen.
4. Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen. Butter und Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
5. Hähnchenbrustfilets und Polenta auf Tellern anrichten, mit der Gremolata bestreuen und servieren.

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.

Köstliche Anregungen finden Sie hier: [wiesenhof-kochclub.de](http://wiesenhof-kochclub.de)