

Wenn ich koche, kommt es ganz selten vor, dass ich Teller für meine Mitesser anrichte – wie es die Profiköche und die Kochduelldeppen gern tun. Normalerweise stehen diverse Teller und Schüssel auf dem Tisch, und jede/r nimmt sich was und wie viel er/sie mag. Bei diesem Rezept der Woche ist aber das Legen und Stapeln der Sachen auf dem Teller Teil des Spiels. Zumal man ja auch nicht oft derart viel verschiedenes Zeug kocht und zum Verzehr darreicht. Weil aber Jamie Oliver, der mit einem seiner 15-Minuten-Dinger Inspirationsquelle war, das alles als simpel beschrieben hat, hab ich mich auch drangemacht. Das Ergebnis war ziemlich sehr lecker – bis auf die Tomatensoße, dazu später mehr.

Wie immer habe ich diverse Abwandlungen vorgenommen. Sodass folgende Zutatenliste (für vier Teller) entstand:

Für die Polenta-Schnitten:

150 g Instant-Polenta (Maisgries)
300 ml (nicht zu kräftige) Gemüsebrühe
1 Stich Butter

Für die Tomatensoße:

1 kleine Handvoll getrocknete Steinpilze
8 kleine Tomaten
1 Döschen Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Das Gemüse:

ca. 500 g frischen Spinat (KEIN Babyspinat!)
ca. 300 g grüne Bohnen oder breite Bohnen
ca. 200 g mittelgroße weiße Champignons

Die Hähnchenbrust:

4 halbe Hähnchenbrüste (möglichst aus artgerechter Haltung)
2 Esslöffel Fenchelsaat
3 Esslöffel durchgehackte Rosmarinnadeln

3 Esslöffel frisch geriebener Parmesan

8 Streifen Bacon

Es beginnt mit der Polenta, aus der Schnitten entstehen, die gegrillt werden. Also sollte sie ein paar Stunden vorher bereitet werden, um auskühlen zu können. Zunächst ölst du eine Auflaufform ein, in der aus dem Brei eine feste Maße zum Zerschneiden werden soll. Die Schnitten sollten später ungefähr einen bis anderthalb Zentimeter dick sein; entsprechend groß muss die Auflaufform sein. Es funktioniert aber auch mit einer Platte oder einem großen (Pizza-)Teller. Bring Wasser zum Kochen und rühr damit die Gemüsebrühe an (ich verwende eine Instantbrühe aus dem Bioladen). Bring die Brühe in einem passenden Topf zum Simmern und lass den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln. Danach garst du den Polenta-Brei unter dauerhaftem Rühren (und Loskratzen vom Boden und aus den Kanten) für etwa zehn bis zwölf Minuten. Gib den heißen Brei in die Form (auf die Platte oder den Teller) und verteile ihn so, dass er überall gleichmäßig hoch ist. Benutze dazu einen Löffel, den du ab und an in kaltes Wasser tauchst. Streich die Masse zum Schluss glatt und lass sie gut durchkühlen.

Bei Jamie geht die Tomatensoße so: Bring ungefähr 300 ml Wasser zum Kochen. Gib Pilze, Tomaten, Knoblauch, Basilikum und Tomatenmark in einen Mixer, gieß das kochende Wasser drauf und mixe alles komplett durch. Gieß die Soße in eine Kasserolle und lass sie bis kurz vorm Anrichten leise köcheln. Würze zum Schluss mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Bei mir hat das nicht so gut geklappt; ich fand die Tunke fade und würde immer eher zu meiner berühmten T-Soße greifen.

Das Gemüse musst du vorbereiten. Zum Einsatz kommt es zu verschiedenen Zeitpunkten. Schneide von den Spinatblättern alle Stängel ab, wasch die Blätter unter fließendem Wasser sorgfältig ab und gib sie in einen Durchlag zum Abtropfen. Schneide von den Bohnen die Spitzen ab. Bring zwei Liter (ungesalzenes!) Wasser in einem Topf zum Kochen und stelle zwei Liter möglichst kaltes Wasser in einer Schüssel bereit. Blanchiere die Bohnen genau fünf Minuten lang. Hol sie mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Wasser und gib sie in das kalte Wasser. Gib die Bohnen dann in ein Sieb und lass sie abtropfen. Reib die Pilze mit einem trockenen Tuch sauber, viertele sie und gib ein wenig Zitronensaft drüber, damit sie nicht braun werden. Stell sie beiseite.

Wasch die Brustfilets und pariere sie wenn nötig. Reib sie mit Salz und schwarzem Pfeffer ein.

Vermische Fenchelsaat, Rosmarin und Parmesan. Schneide jeweils eine kleine Tasche in die dicke Seite. Gib in die Tasche jeweils einen Esslöffel der Mischung. Streu den Rest auf einem Bogen Backpapier aus, sodass eine Hälfte des Bogens frei bleibt. Leg nun nacheinander jeweils eine Hähnchenbrust auf die Mischung, drück an, dreh das Stück, klapp das Backpapier drüber und schlage mit einer Pfanne auf das Paket, damit Kräuter und Käse richtig ins Fleisch geprügelt werden. Heiz den Backofen auf 80° Umluft vor, leg ein Backblech mit Papier aus und lass es im Rohr warm werden.

Gib Olivenöl in eine schwere Pfanne und lass es heiß werden. Brate die Hähnchenbrustfilets darin nicht zu scharf an. Sie sollen bestenfalls leicht bräunen. Brate sie unter mehrmaligem Wenden ungefähr sechs bis acht Minuten lang. Leg dann die feuchten Spinatblätter auf die Filets, setz den Deckel auf die Pfanne und lass den Spinat innerhalb von vier bis sechs Minuten auf dem Fleisch zusammenfallen. Nimm die Brustfilets mit dem Spinat aus der Pfanne und gib sie zum Weitergaren in den Ofen. Dort werden sie weitere zehn bis zwölf Minuten brauchen. Gib mehr Öl in die Pfanne, dreh die Hitze auf Stufe 8 oder 9 und brate die Pilze an. Sobald sie Wasser ziehen, drehst du die Platte runter auf Stufe 2 oder 3. Gib die Bohnen dazu, um sie zu erwärmen. In einer weiteren Pfanne brätst du die Bacon-Streifen schön knusprig aus.

Stürz die Form (bzw. die Platte oder den Teller) mit der Polenta auf ein Schneidbrett und zerlege sie in gleichgroße, rechteckige Stücke – bei der angegebenen Menge sollten es acht Schnitten werden. Lass eine Grillpfanne gut heiß werden und grill die Schnitten dann mit zweimal Umdrehen und Um-90°-Drehen, damit ein schönes Grillmuster entsteht. Und dann geht's ans Anrichten. Schmeck die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer ab und leg auf jedem Teller einen großen Soßenspiegel an. Darauf platzierst du jeweils zwei Polenta-Schnitten. Leg je ein spinatisiertes Hähnchenbrustfilet darauf. Gib links und rechts davon je ein Viertel der Pilze und der Bohnen auf den Teller. Kröne den Stapel mit zwei über Kreuz angeordneten Bacon-Streifen. Das sieht eindrucksvoll aus, und das Hähnchenfleisch wird durch die Parmesan-Fenchel-Rosmarin-Mischung schön aromatisch und bleibt unter dem Spinat sehr saftig.

Natürlich kannst du die Sache auch weniger auffällig drapieren. Die Mitesser fanden, dass ein Gemüse (Bohnen ODER Pilze) gereicht hätte und der knusprige Speck zwar lecker, aber eigentlich unnötig war. Und: Man könnte auch einfach Polenta-Schnitten und mit Spinat

bedeckte Hähnchenbrustfilets auf den Tisch bringen und eine einfache Tomatensoße dazu reichen.