



Hühnerbrust mit Spinatpolenta und Zitronen-Nussbutter-Marinade



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Rahmspinat, tiefgefroren	250 g
Maishähnchen, ganz	1 St.
Pinienkerne	35 g
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	180 g
Salz	
Babyspinat	100 g
Parmesan	25 g
Milch	200 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Polenta fein	50 g
Oliveneröl	3.5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Rahmspinat zum Auftauen aus dem Kühlschrank nehmen. Maispouarden waschen, trocken tupfen und mithilfe eines scharfen Messers Brüste mit der Haut vorsichtig vom Knochen lösen. Zum Temperieren beiseitelegen. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen.
2. Für die Nussbutter-Zitronen-Marinade Pinienkerne grob hacken. Rosmarin und Thymian ggf. waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Knoblauchzehe schälen und mithilfe eines Messerrückens leicht andrücken. In einem Topf 100 g Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, bis sie beginnt eine braune Farbe zu entwickeln und nussig zu duften.
3. Knoblauch und Kräuter zugeben und Butter auf niedriger Stufe unter Rühren ca. 1–2 Min. weiter rösten. Nussbutter vom Herd nehmen, Pinienkerne untermischen und zum Auskühlen beiseitestellen. Sobald die Butter abgekühlt ist, Kräuter und Knoblauch entfernen und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.
4. Für die Spinatpolenta frischen Babyspinat waschen und trocken schütteln. Parmesan fein reiben. In einem Topf Milch aufkochen, 80 g Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Polenta einrieseln lassen, unter Rühren erneut aufkochen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren und Rahmspinat unterheben. Parmesan und frischen Spinat zugeben. Blätter zusammenfallen lassen, etwas Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Zugedeckt beiseitestellen.

5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maispouardenbrüste darin auf der Hautseite ca. 3–4 Min. kross und goldbraun anbraten. Fleisch wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Min. weiterbraten. Anschließend großzügig mit der Zitronen-Nussbutter-Marinade bestreichen und im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.

6. Fertige Maispouardenbrüste aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden. Polenta unter Rühren erhitzen und heiß auf Tellern anrichten. Restlichen Parmesan darüberstreuen, etwas salzen und mit etwas von der übrigen Zitronen-Nussbutter-Marinade beträufelt servieren.

Tipp: Verwende das restliche Fleisch der Maispoularde sowie die Knochen für eine intensive Geflügelbrühe. Hier findest du das Rezept für [Hühnerbrühe Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1262 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	84 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	95 g