

RHABARBER-SPARGEL BRATHÄHNCHEN MIT POLENTA UND SALAT

RHABARBER-SPARGEL BRATHÄHNCHEN MIT POLENTA UND SALAT

Es ist Spargelzeit, es ist Rhabarberzeit... ich kann und will mich einfach nicht entscheiden. In so ein Hähnchen passt beides hinein. Ok, bei diesem hier war es fast knapp... mit etwas weniger als 1kg war es wohl das kleinste Hähnchen das mir seit langem begegnet ist - aber wer wird schon wählerisch sein wenn er keine Wahl hat!? Dazu gab es eine Rhabarbersauce die einfach super lecker war, ich hätte mich rein legen können. Bessere Hälfte übrigens auch. Und weil man von Hähnchen und Sauce alleine nicht leben kann... wobei - kann man nicht?... gab es dazu noch eine Parmesan-Polenta und einen kleinen, frischen Salat.



Zutaten für 2 Personen:

1 Brathähnchen

3-4 Stangen weißer Spargel

2 Stangen Rhabarber

1 1/2 Zwiebel

2 TL scharfes Paprikapulver

Salz

1 Tasse Geflügelbrühe

Holzspieße

Für die Sauce:

1 Stange Rhabarber

der Bratensaft vom Hähnchen

1/4 von der geschmorten Zwiebel

1 Tasse Brühe

2 TL Saucenbinder

Pfeffer & Salz

1 Prise Zucker

Für die Polenta:

125g Polenta

500ml Wasser

Salz

50g Parmesan

1-2 EL Butter

Für den Salat:

3 Hand voll Salatmix

1/4 Gurke

3 Tomaten

Olivenöl

Balsamico Essig

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Für das Brathähnchen werden der Spargel, der Rhabarber und die Zwiebeln geschält. Spargel und Rhabarber werden in kurze Stücken geschnitten, eine halbe Zwiebel wird etwas kleiner gewürfelt und kommt zusammen mit dem Spargel-Rhabarber Mix als Füllung in das Hähnchen. Alles sollte ordentlich geschält werden, die Füllung kann man später mitessen! Mit Holzspießen verschließen. Das gut gefüllte Hähnchen wird außen mit Paprikapulver und Salz komplett eingerieben und mit der Brust nach unten in den Bräter gelegt. Die verbliebene Zwiebel wird geviertelt und kommt mit einer Tasse heißer Brühe dazu. So wird der Bräter für 30 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen geschoben.

Nach 30 Minuten gieße ich die Sauce in einen kleinen Topf ab, das Hähnchen wird gewendet und kommt jetzt mit der Brust nach oben zurück in den Bräter.

Nach weiteren 15 Minuten gieße ich den letzten Rest Bratensaft in den Saucetopf. Dazu kommt 1/4 geschmorte Zwiebel. Das Hähnchen schiebe ich auf einem Rost über dem Bräter in den Ofen. Der Rücken ist wieder oben - so kann die Haut schön knusprig werden. Dort bleibt es für weitere 15-20 Minuten.

Jetzt widme ich mich auch der Sauce. Der verbliebene Rhabarber wird geschält, in Stücken

geschnitten und mit einer zusätzlichen Tasse Brühe in den Saucenpfopf gegeben. 10 Minuten köcheln lassen, dann wird mit dem Stabmixer kurzer Prozess gemacht. Die Sauce, samt Rhabarber und Zwiebel wird so lange püriert bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Saucenbinder dazu geben, kurz aufkochen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken und warm halten.

Für die Polenta bringe ich das Salzwasser zum kochen, ziehe den Topf kurz vom Herd, rühre die Polenta ein und schiebe das Ganze zurück auf die Kochplatte. 10 Minuten bei minimaler Hitze ziehen lassen und zum Ende hin Butter und fein geriebenen Parmesan einrühren.

Das knusprige Hähnchen aus dem Ofen holen...



... und aufschneiden. Aufpassen, dass die Füllung nicht raus fällt. Die kann man bestens mitessen. Die Holzspieße entfernen.



Auf jedem Teller ein halbes Hähnchen mit Polenta und reichlich Rhabarbersauce anrichten. Die restliche Rhabarbersauce am besten gleich in einem extra Schüsselchen mit auf den Tisch stellen - dann müsst ihr nicht sofort wieder aufstehen um MEHR davon zu holen. Für den Salat schnippel ich die Gurke und die Tomaten klein. Dann wird der Salat mit Gurke und Tomate auf die Schälchen verteilt. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Essig und Öl anmachen. Dauert keine 3 Minuten.

Das Hähnchenfleisch schmeckt deutlich nach Spargel, die Rhabarbersauce bringt passend dazu die fruchtige Note auf den Teller. Als frische Komponente haben wir den Salat - was will man mehr?

Viel Spaß beim Genießen!



Eingereicht für das Event:

