



Chicken à la New York, mit Parmesanpolenta und Brooklyn-Broccoli:

Für 4 Portionen
brauchen Sie:



Für's Chicken

- ⇒ 500 g Hähnchenschenkel, entbeint und in Stücke geschnitten
- ⇒ Salz
- ⇒ frisch gemahlene Pfeffer
- ⇒ 200 g frische Perlzwiebeln, geschält
- ⇒ Butter und Öl zum Anbraten
- ⇒ 1 Prise getrockneten Thymian
- ⇒ 2-3 Zweige frischen Thymian
- ⇒ 2 Prisen getrockneten Estragon
- ⇒ 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- ⇒ 2 EL Dijonsenf
- ⇒ 200 ml Olivenöl
- ⇒ 300 g Sahne
- ⇒ 2 Hände voll frischer Babyspinat
- ⇒ 2 kleine Möhren, längs geviertelt, in kleine Stücke geschnitten
- ⇒ 2 Zweige frischer Estragon, Blätter gezupft, grob geschnitten

Die entbeinten Hähnchenstücke salze und pfeffere ich, dann brate ich sie mit den Zwiebeln und dem frischem gehackten Thymian in etwas Butter und Öl an, bis sie leicht gebräunt sind, die trockenen Kräuter und den Dijonsenf gebe ich hinzu, das Öl gieße ich hinzu, lass alles aufkochen, Sahne gieße ich an, nun lasse ich alles 15 Minuten köcheln, nach 5 Minuten kommen die Möhrenstückchen dazu, ich lasse alles zu einer sämigen Sauce einkochen, am Ende hebe ich den Spinat unter. Schön viel Sauce ist gut, vor dem Abschmecken mit Salz und Pfeffer kann man mit Sahne und Wasser noch ein wenig verlängern.

Für die Parmesanpolenta:

Lässt sich gut früher vorbereiten: 250 g Polenta in 0,75 l gutem Gemüesfond aufkochen, bei niedriger Hitze zwei Minuten köcheln lassen, wenn nötig, Flüssigkeit nachfüllen, ein Stich Butter und 2 EL frisch geriebenen Parmesan drunter schlagen, auf ein gefettetes Backblech 1-2 cm dick ausstreichen. Zum Servieren mit Butterflöckchen und Parmesan bestreuen und im Backofen übergrillen, bis eine leckere Kruste entsteht.

Für den Brooklyn-Brokkoli:

Broccoli in große Stücke teilen, knackig in Salzwasser blanchieren, mit ein wenig aufgefangener Hühnerbrühe, ein wenig Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta, Broccoli auf den Tellern verteilen, Hühnchentopf drüber, frischen Estragon dran, pfeffern,

mmmh, lecker.

VOR DEM
ESSEN
GIBT'S
THEATER.