



Piri Piri Hähnchen auf cremiger Polenta

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Piri Piri-Hähnchen

4 Maishähnchenkeulen
1 rote Chilischote
½ rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, grob gewürfelt
1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Tomatenmark
Paprikapulver, edelsüß
Oregano, getrocknet
2 EL Olivenöl
Salz

Polenta

500 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
200 g instant Polentagrieß, fein
10 g Butter
30 g Parmesan, frisch gerieben

Limetten-Coleslaw

200 Gramm Spitzkohl
1 Karotte
2 EL Mayonnaise
2 EL Crème fraîche
3 EL heller Balsamico
Zucker
1 Limette, unbehandelt
Ingwer
Salz, Pfeffer

Sowie

30 g geröstete und gesalzene Maiskörner (optional)



Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Marinade Chilischote, Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft und -abrieb, Tomatenmark, Paprikapulver, Oregano, Olivenöl und etwas Salz in einem Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Die Hähnchenstücke in diese Marinade geben und damit gründlich einreiben, abgedeckt mindestens 30 Minuten (besser über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180 Grad für 30 Minuten in den Ofen geben.

Währenddessen die Gemüsebrühe mit der Milch und Lorbeerblättern in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Lorbeerblatt entfernen und Grieß unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze circa zehn Minuten quellen lassen. Anschließend Butter und Parmesan einrühren und erneut kurz quellen lassen.

Spitzkohl entstrunken, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Karotte schälen, in dünne Streifen hobeln und zum Kohl geben. Mayonnaise, Crème fraîche, Balsamico, Limettenabrieb und -saft, geriebenen Ingwer und eine Prise Zucker verrühren. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die cremige Polenta als warmes Bett auf Teller streichen, darauf die Piri Piri Hähnchenkeulen drapieren und mit den gerösteten Maiskörnern toppen. Coleslaw in eine Schüssel geben und gemeinsam mit dem Hähnchen servieren.

Nährwerte pro Portion:

795 kcal – 44 g Fett – 44 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.