

Saftige Hähnchenbrust und Kaki-Grillgemüse

Zutaten:

500 g Hähnchenbrust
100 g Parmesan
250 g Polentagries
500 ml Wasser
500 ml Milch
3 Rote Beete
5 Pastinaken
5 Kakis
1 Beutel Rosenkohl
Rosmarin und Thymian
Butter
Honig
Salz und Pfeffer
Muskat
Mandelblättchen
1 Vanillieschote

Zubereitung:

Während direkt der Grill auf 200°C vorgeheizt wird, schneide ich wie meistens zuerst einmal das Gemüse, dann habe ich das direkt hinter mir. Die Pastinaken werden geschält und der länge nach geviertelt. Den Rosenkohl halbiere und die rote Bete schneide ich in halbe Scheiben. So kommt alles in eine gusseiserne Pfanne, wird mit Olivenöl vermischt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Ist das getan, kommt diese Pfanne schon mal in den vorgeheizten Grill und dort für 30 - 45 Minuten in den indirekten Bereich, bis alles schön weich ist. Ich verwende den Traeger Timberline 1300 Pelletgrill.

Im nächsten Schritt entferne ich das Kerngehäuse der Kakis und schneide sie in schöne Schnitzel ähnlich wie bei Country Potatoes. Außerdem hacke ich noch schnell den Thymian und den Rosmarin. Somit es die ganze Schneidarbeit getan

und wir stellen das Wasser mit der Milch und dem Vanillemark sowie der restlichen Vanilleschote vermischt in einem Dutch Oven auf das Kochfeld und bringen es zum kochen. In der Zeit, welche das jetzt braucht, bis es kocht werden die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer gewürzt und schon mal neben die Pfanne in den Grill verfrachtet. Dort dürfen sie jetzt schön im Rauch zart und saftig werden. Vergesst nicht, ab und zu mal das Gemüse in der Pfanne durchzurühren.

Inzwischen sollte es im Dutch Oven schon kochen und die Vanilleschote kann wieder entfernt werden. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen und der Polentagries kommt in den Dutch Oven. Außerdem stelle ich die Gasflamme darunter auf kleinste Stufe. Der Gries soll nicht kochen, sondern nur quellen. Sobald der Gries schön gequollen ist, kommt noch der Parmesan, die Butter, Salz und Pfeffer und Muskat dazu und wird ganz nach eigenem Gaumen damit abgeschmeckt.

Nun kommen die Kakischnitzel und der Honig, sowie die gehackten Kräuter und eine Hand voll Mandelplättchen noch in die Pfanne mit dem Gemüse. Außerdem werden die Hähnchenbrüste gedreht. Sobald dann das Gemüse nun weich, der Honig darin schön karamellisiert und die Hähnchenbrüste durch sind, sind wir auch schon fertig und es kann serviert werden.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim nachgrillen und lasst es euch schmecken.

[amd-yrecipe-recipe:74]