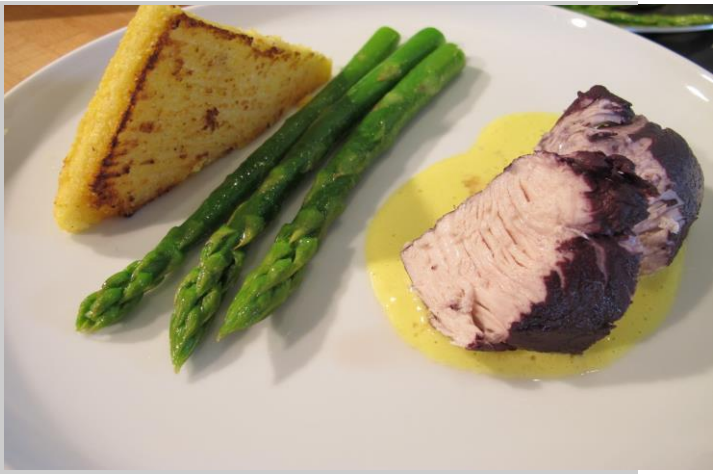
Putenbrust in Rotwein pochiert – Grünspargel – Parikacreme-Polenta



Schwierigkeit **Zeitaufwand** ca. 60 min.

Zutaten für 4 Personen

1Bd	Spargel	¼ Lit	Obers
1/4 liter	Gemüsebrühe		Salz und Pfeffer
1 Stk.	Zwiebel		Zucker
			Weisswein
30 g	Butter		Olivenöl
0,5 kg	Putenbrust im Ganzen	1 Fl.	Kräftiger Rotwein
1 Stk	gelber Paprika	150 gr	Maisgries
1/8 lit	Milch		Parmesan
	Etwas Weisswein		

Zubereitung:

Paprikacreme

Zwiebel fein hacken, Paprika vom Strunk befreien und ebenfalls fein hacken, Olivenöl in einem Topf geben und Zwiebel darin 2 Minuten anschwitzen, Parikastücke einige Minuten mitanschwitzen, mit Weiswein ablösen und noch ein gutes Stück Butter dazugeben. Hitze reduzieren und 15 – 20 Minuten leicht schmurgeln lassen. Danach mit etwas Gesüsebrühe aufgiesen, Obers dazu und das Ganze einige Minuten bei stärkerer Hitze einkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb seihen und mit Slaz Pfeffer abschmecken!

© www.heikokocht.at, 2016

Polenta:
Milch in einem Topf kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und etwas Butter würzen, Polenta (Maisgriess) einrieseln lassen und einige Minuten gut mit dem Schneebesen durchrühren bis der Polenta aufgequollen ist und eine gerade noch cremige Masse entstanden ist.
Sollte die Masse zu cremig sein, noch etwas Polenta dazu!

Masse in eine Form oder auf Backblech das mit Backpaier ausgelegt ist in ein schönes Rechteck bringen, ca ½ - 1 cm hoch, etwas auskühlen lassen und mit geriebenen Parmesan bestreuen.
Danach im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad für 10 Minuten fest backen.
Herausnehmen und 4 Dreiecke herausschneiden.
Kurz vor dem Servieren, in einer beschichteten Pfanne Butter angehen lassen und die Dreiecke darin goldbraun ausbacken.

Grünspargel:
Von Spargel die holzigen Enden abschneiden, in einer hohen Pfanne oder Topf den Spargel 3 Minuten in Wasser, Zucker, Salz und etwas Butter bissfest kochen.
Herausnehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter kurz anschwenken. Gerne auch Grillpfanne.

Putenbrust:
In einem Topf eine Flasche Rotwein aufkochen. In der Zwischenzeit die Putenbrust in 4 schöne Filets teilen.
Sobald der Rotwein kocht, Hitze reduzieren und die Putenbrust darin ca 20-25 Minuten leicht pochieren. (Rotwein soll nicht mehr kochen)
Putenbrust herausnehmen, aufschneiden und mit den anderen Zutaten anrichten.
Siehe Video!

Gutes Gelingen

© www.heikokocht.at, 2016