



MAISPOULARDE AUF POLENTA
MIT WÜRZIGER ROTE BETE

Maispoularde auf Polenta

Schritte: 13

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten

4 Portionen

600 ml Milch	600 ml Gemüsebrühe
250 g Maisgries	50 g kalte Butterwürfel
100 g Physalis	1 unbehandelte Zitrone
1 Poularden Brust p.P.	Salbei
Cherry Strauchtomaten	Öl zum Anbraten
800 g Rote Bete	150 g Himbeermark
200 ml Rote Bete Saft	150 ml Orangensaft
1 Tonka Bohne	1 Sternanis
Salz, Pfeffer	Stärke zum Abbinden
Butter zum Anschwitzen	

Zubereitung

- Für die Polenta Milch und Brühe zusammen in einem großen Topf aufkochen.
Den Maisgrieß unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen.
- Den Topf auf die niedrigste Stufe stellen und abgedeckt für 10 - 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
Je nach Maisgrieß-Sorte ist die Garzeit unterschiedlich, deswegen nach 10 Minuten probieren, ob die Polenta schon weich ist.
- Zum Schluss geschnittene Physalis, Zitronenabrieb und -Saft hinzugeben und mit kalten Butterstücken, Salz und Pfeffer cremig rühren.
- Die Poularde mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Haut der Maispoularde zu ca. 2/3 vom Fleisch lösen, 2 - 3 Salbeiblätter auf das Fleisch legen und Tomatenscheiben unter die Haut schieben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
Die Poularde auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten.
- Danach die Poulardenbrust bei 160 °C für 15- 20 Minuten (oder bis eine Kerntemperatur von 72 °C erreicht ist) im Ofen garen.
- Für die Soße die Rote Bete schälen, halbieren und in gleich große Schnitze schneiden.
- Die Butter in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitze 2 - 3 Minuten anschwitzen.
- Nun mit Orangensaft und Rote Bete Saft aufgießen und anschließend das Himbeermark, die Tonkabohne und die Sternanis hinzugeben.
Alles ca. 30 Minuten ohne Deckel simmern lassen.
- Die Tonkabohne und die Sternanis herausholen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Gegebenenfalls mit etwas angerührter Stärke abbinden.

- Der Sud sollte die Beteschnitze umschließen.
.3. Alles zusammen anrichten und servieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen**.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN