



Zutaten

- 2 Poularden jeweils ca. 1 kg
- 1 Bund Rosmarin
- 50 ml Olivenöl
- 30 g Honig
- 6 Zehen Knoblauch
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 350 ml Milch
- 30 g Butter
- 60 g Polenta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 30 g Parmesan

Hauptgang, Beilage

Poularde und Parmesan-Polenta

Entdecken Sie unser köstliches Rezept für zarte Poularde mit Parmesan-Polenta. Jetzt nachkochen und genießen bei Kochateliers!

So wird's gemacht:

1. Salz und Muskat
2. Honig, Olivenöl, Rosmarinnadeln und Pfefferkörner zusammen in ein Gefäß geben und mixen. Die Poularden salzen und mit der Marinade einreiben. 2 Stunden marinieren lassen und dann bei 200 °C auf einen Rost für ca. 75 Minuten in den Backofen schieben. Die Milch mit Rosmarin, Knoblauch und Butter aufkochen. Die Milch 15 Minuten ziehen lassen, passieren und wieder in den Topf geben. Die Milch mit Salz und Muskat abschmecken, aufkochen und die Polenta einrühren, 20 Minuten auf kleiner Flamme quellen lassen. Den Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren unter die Polenta rühren.