

Gebratene Hühnerherzen mit Polenta und Lauchgemüse

Das muss ausgenutzt werden dass ich nicht mehr alleine bin mit meiner Vorliebe für Innereien. Darum habe ich mit den Hühnerkarkassen und 2 Hühnerfüssen für die Bouillon – ich plane Ramen!- gerade noch 200 g Hühnerherzen für mich und Kind 2 für heute am Markt bei den Schwestern Fiechter geordert.

Und weil ich letzte Woche am Markt bei der Bestellung gerade noch ein herumliegendes Perlhuhngerippe und eines vom Huhn mitgenommen habe, gab es passenderweise auch frischen, dunklen Hühnerfond aus ebendiesen Knochen. Denn mit 2 Karkassen kommt man nicht weit für Suppe, aber ein erster Testfond lag knapp drin.

Als erstes fange ich mit Lauch und Polenta an beim Kochen, denen tut es nicht weh wenn sie ein bisserl rumstehen, und sie schmecken auch besser wenn man sich nicht mehr den Mund daran verbrennt. Aber zu lange gebratene Herzchen werden trocken, und das wäre schon sehr schade.

Polenta – 4 Personen Beilage (Kochen 20 Minuten, ab und zu rühren)

- 500 ml Wasser
- 500 ml Milch
- 2 Teelöffel Hühnerbouillon von Hügli
- Salz
- 200 g Tasse Polenta, mittel

Alles bis und mit Salz aufkochen. Die Polenta unterrühren und auf Stufe 3 10-15 köcheln lassen. Ab und zu umrühren, sonst legt es grauenvoll an.

Lauch mit Kokosmilch- 4 Personen Beilage- Vorbereiten 5-10

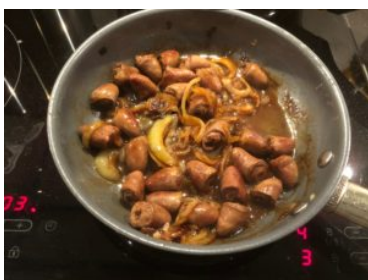
Minuten-Kochen 15 min (ab und zu umrühren)

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 kg Lauch in feine Ringe geschnitten
- Salz
- 100 ml Kokosmilch (ersatzweise 100 ml Rahm und eine schwache Handvoll Kokosnusschips)

In einem weiten Topf mit Deckel das Öl erhitzen, Lauch und Salz dazu und gut vermischen. Deckel drauf und wenn es hörbar blubbert auf Stufe 3 reduzieren und 15 min köcheln lassen. 1-2 mal umrühren. Am Schluss Kokosmilch dazugeben und noch mal 5 Minuten offen köcheln lassen.

Hühnerherzen- 2 Personen- 20 Minuten

- 10 g Butter
- 1 Zwiebel, in dünnen Scheiben
- 10 g Butter
- 200 g Hühnerherzen
- 50 ml Hühnerfond (oder Bouillon)
- Blätter von 2 Zweigen glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer



Als erstes die Zwiebeln in Butter mit Geduld schön braun rösten und dann auf die Seite stellen. Mit den nächsten 10 g Butter die Herzchen bei ordentlicher Hitze (7 von 9) kräftig anbraten und mit dem Fond aufgiessen. Dann die Zwiebeln wieder zugeben und noch 5 -6 Minuten sanft köcheln lassen, so dass die Herzen noch zartrosa und saftig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und ab auf den Teller.

Es war ein Gedicht zum Essen, Kind 2 und ich waren sehr glücklich! Und der Lange und Kind 1 auch, denn sie mussten nur probieren und bekamen statt Herz je 4 Schweinscipollatas vom Ziegler Metzger auf den Teller, was auch nicht zu verachten ist.

Und die Variante mit Wurst taugt auch als schnelles Mittagessen, muss ich mir merken.