
Bio-Landgockel mit mediterranem Gemüse und Polenta - Für vier Personen

Rezept von Christopher Heinze

Zutaten:

½	Bio-Landgockel
2	Zucchini
2	Pepperoni
je 1	rote und grüne Paprika
1	Stange Lauch
3 - 4	Knoblauchzehen
	frischer Rosmarin
	frische Petersilie
	Saft einer halben Orange
	Bratolivenöl
	Würzmischung aus: bunter Pfeffer, Meersalz, Paprika, Curry, Rosmarin
250 ml	leichter Weißwein
250 g	Polenta (Maisgrieß)
750 ml	Gemüsebrühe
30 g	Parmigiano Reggiano

Bio-Landgockel mit mediterranem Gemüse und Polenta - Für vier Personen

Rezept von Christopher Heinze

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit fein gehackter frischer Petersilie zum Kochen bringen. Geriebenen Parmigiano, eine fein geschnittene Pepperoni und die Polenta unter Rühren einstreuen. Aufkochen bis die Masse leicht anzieht, gut durchrühren und vom Herd nehmen. Die Polenta in eine gebutterte Kastenform füllen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Landgockel in 4 Portionen teilen und scharf in Bratolivenöl anbraten. Während des Bratens mit der Würzmischung und Salz und Pfeffer würzen.

Gockel-Teile und Bratolivenöl in einen Bräter geben und bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) für ca. 10 Min. braten.

Währenddessen Gemüse, Knoblauch, Zwiebel und Pepperoni waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.

Bräter aus dem Ofen nehmen und mit einem Teil Weißwein ablöschen. Knoblauch, Zwiebel und Pepperoni auf die Gockel-Teile geben, das gewürfelte Gemüse und frische Rosmarienzweige daneben legen. Nochmals mit etwas Weißwein und dem Saft einer ½ Orange übergießen. Zurück in den Ofen stellen.

Nach ca. 10 Min. Bräter herausnehmen, Gemüse gut durchmischen, Gockel-Teile wieder mit etwas Weißwein ablöschen. Für weitere ca. 10 –15 Min. im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die in der Kastenform erkaltete Polenta stürzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit Bratolivenöl goldbraun anbraten.

Gockel-Teile, Gemüse und Polentascheiben auf einem Teller anrichten und mit frischer Petersilie abstreuen.