

Hier und heute



Warmer Rotkohlsalat mit Hähnchenbrust

Warmer Rotkohlsalat mit Hähnchenbrust – Alexander Wulf zaubert ein aromatisches Wintergericht mit knackigem Rotkohl, Apfel, Karotte und Erdnüssen.

Das Rezept

von Alexander Wulf für ca. vier Personen

Zutaten für den Rotkohl

- 600 g Rotkohl, geputzt und in sehr feine Streifen geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 TL braunen Zucker
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

Den Rotkohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Dann in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Salz, Zucker und Zitrone vermengen und mit den Händen sehr gut durchkneten und beiseitestellen.

Zutaten für das Dressing

- 3 Schalotten, in Würfel geschnitten
- 1 säuerlicher Apfel, geschält und kleingeschnitten
- 1 Karotte, geschält und geraspelt
- 1 TL Ingwer, geschält und geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in Würfel geschnitten
- 1 Chili, klein geschnitten
- 2 TL Sesamöl
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Sesam geröstet
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Erdnüsse, gesalzen und geröstet
- 1 Bund Koriander, grob gehackt

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch im Öl anbraten. Karotten, Chili, Ingwer mit anschwitzen. Mit Sesamöl, Ahornsirup, Sojasoße auffüllen und aufkochen. Äpfel dazugeben und nochmal aufkochen. Mit Erdnüssen, Sesamöl und Koriander verfeinern. Das fertige Dressing in eine Schüssel geben. Den ausgedrückten Rotkohl hinzufügen und alles zehn bis 15 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für die Hähnchenbrust

- 2 Hähnchenbrüste
- etwas Öl zum Braten, z. B. Sonnenblumenöl
- Optional: Knoblauchzehe und frischer Thymian

Zubereitung

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit etwas Öl zu zwei Dritteln durchgaren. Dann auf die Fleischseite legen und eine weitere Minute braten. Die Herdplatte

Hier und heute



ausstellen und die Brust langsam weiter garziehen lassen. Wer mag, kann das Öl mit Knoblauch und Thymian beim Braten der Brust verfeinern.

Den warmen Salat mittig auf den Teller geben. Die Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und auf den Salat geben. Mit Erdnüssen und Koriander garnieren.