

Hier und heute

Asiatischer Spitzkohl Salat mit Hähnchenbrust-Streifen

Spitzkohl ist der Feine unter den Kohlsorten. Er ist reich an Vitamin C und stärkt so das Immunsystem. Alexander Wulf macht einen Salat draus, toppt ihn mit einem asiatisch angehauchten Dressing und serviert ihn lauwarm.

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Die Zutaten

- 1 Spitzkohl
 - ½ Mango
 - 1 Karotte, feingeraspelt
 - ½ rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
 - ½ Bund Koriander, grob geschnitten
 - 2 Schalotten, kleingeschnitten
 - 30 ml Sonnenblumenöl
 - 10 ml Sesamöl, geröstet
 - Saft und Abrieb von 2 Bio Limetten
 - 3 EL Sojasauce
 - 1 EL Sesamsaat, geröstet
 - 1 EL gesalzene und geröstete Erdnüsse
 - 1 rote Chili, kleingeschnitten
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salz und Pfeffer
 - optional eine Prise Kümmel
-
- 2 Hähnchenbrüste
 - 2 EL Sonnenblumenöl
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten bis beides Farbe bekommt. Chili, Karotte und Paprika dazugeben und ganz kurz mit schwenken. Limettensaft und -abrieb, Sojasoße, Mango und den gerösteten Sesam dazugeben, durchmischen und alles auf ein Blech geben und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Kümmel würzen. Alles gut durchkneten und mit dem lauwarmen Gemüse mischen. Mit Koriander und Erdnüssen verfeinern.

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und das Fleisch auf der Hautseite gut darin anbraten. Wenden und nun die Fleischseite ebenfalls anbraten. Anschließend bei 160 Grad für zehn Minuten im Backofen fertiggar. Dann dünn in dünne Streifen schneiden und auf den Spitzkohlsalat geben.