

Warmer Rotkohl-Salat mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

Rotkohl:

600 g Rotkohl $\frac{1}{2}$ TL Salz 1 TL braunen Zucker
1 Zitrone, Saft

Dressing:

3 Schalotten 1 säuerlicher Apfel 1 Karotte
1 TL Ingwer 1 Knoblauchzehe 1 Chili
2 TL Sesamöl 3 EL Sonnenblumenöl 1 TL Ahornsirup oder Honig
1 TL Sesam geröstet 2 EL Sojasoße 2 EL Erdnüsse
1 Bund Koriander

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste Sonnenblumenöl Knoblauchzehe
Thymian

Rotkohl:

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.

Dressing:

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.

Hähnchenbrust:

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 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.

Alexander Wulf am 26. November 2024