

Susanne Nett: Hähnchenbrust mit Kokos-Rosenkohl

😊 happy-mahlzeit.com/2021/08/21/susanne-nett-huehnchenbrust-mit-kokos-rosenkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Rosenkohl
- 300 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 30 g frischer Ingwer
- 2 EL Butter
- 1 – 2 TL gehackter Koriander
- 100 g Mehl
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Ei (Göße M)
- 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen, abspülen, trocken tupfen und halbieren. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten knapp gar kochen. Den Rosenkohl in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Rosenkohl abgießen, in Eiswasser tauchen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Rosenkohl und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten mit dünsten. Curry darüber stäuben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Rosenkohl und Kartoffeln zufügen und ca. 5 Minuten mit garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrust trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosflocken mit Semmelbröseln und Koriander mischen und auf einem flachen Teller verteilen. Mehl ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Hähnchenbrust zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Kokosmischung wenden. Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust darin von allen Seiten ca. 3 – 4 Minuten sanft braten, herausnehmen und im Ofen warm stellen.

Die Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne abschmecken und auf Tellern anrichten. Hähnchenbrust aufschneiden und auf dem Rosenkohl anrichten.

Rezept: Susanne Nett

Quelle: echt gut! Klink & Nett vom 21. Januar 2016

Episode: Kochen mit Kohl