

Rezepte zur Sendung Kochen mit Kohl

vom 21.01.2016

echt gut!
Klink & Nett

Vincent Klink

Wirsing-Lamm-Geschnetzeltes mit Kartoffelgratin Für 4 Personen

2	Schalotten
2	Pimentkörner
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 kleiner	Wirsing
800 g	Lammfleisch aus der Keule
4 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer
2 TL	Mehl
300 ml	Fleischbrühe oder Wildfond
200 ml	Rotwein



Für das Geschnetzelte Schalotten schälen und fein schneiden. Pimentkörner zerdrücken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Wirsing waschen, den Strunk entfernen und die Kohlblätter in Streifen schneiden. Fleisch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Wirsingstreifen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Fleischstreifen kurz rundum anbraten mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann in der Fleischpfanne die Schalottenwürfel anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Fleischbrühe und Rotwein aufgießen. Dann den aus den Fleischstreifen ausgetretenen Saft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fleischstreifen und Wirsing wieder zugeben, kurz erwärmen, Petersilie untermischen und anrichten. Mit Kartoffelgratin servieren.

Kartoffelgratin

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln,
fest- oder mehligkochend
2 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
150 ml Gemüsebrühe
50 g Sahne
2-3 Frühlingszwiebeln



Für das Kartoffelgratin die rohen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, in eine gebutterte Gratinform schichten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Frühlingszwiebeln darüber streuen. Im heißen Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen.

Susanne Nett

Hähnchenbrust mit Kokos- Rosenkohl Für 4 Personen

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



Rosenkohl putzen, abspülen und trocken tupfen. Rosenkohl halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten knapp gar kochen.

Rosenkohl in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen.

Kartoffeln abgieÙen und ausdämpfen lassen.

Rosenkohl abgieÙen, in Eiswasser tauchen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen. 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.

Inzwischen 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. Hähnchenbrust zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Kokosmischung wenden.

Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust darin von allen Seiten ca. 3-4 Minuten sanft braten. Herausnehmen und im Ofen warm stellen.

Rosenkohl-Kartoffelpfanne abschmecken und auf Tellern anrichten.

Hähnchenbrust aufschneiden und auf dem Rosenkohl anrichten.