

Jaqueline Amirfallah
Salat von Kohlröschen mit Zitrusfrüchten und
gebratener Hähnchenbrust

Mittwoch, 1. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, schnelle Küche, leichte Küche

Zutaten:

300 g	Kohlröschen (Züchtung aus Grün- und Rosenkohl)
2	Orangen
1	Grapefruit
etwas	Anis
1 EL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
6 EL	heller Balsamico-Essig
8 EL	Olivenöl
1	Pomelo
4	Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)



Zubereitung:

1. Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird.
3. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.
4. Anis fein mörsern.
5. Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.
6. Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.
7. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.
8. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.
10. Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
11. Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.
12. Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1940 kJ

14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 27 g Fett