

# Rosenkohl Asia Style mit Poulet



## Zubereitung

Für 4 Personen

*Gebraten erhält Rosenkohl einen ganz besonders würzigen Geschmack. Hier wird er zusammen mit Rüebli und Frühlingszwiebeln auf asiatische Art pikant mit Curry, Peperoncino, Ingwer und Knoblauch zubereitet. Vegetarier lassen die Pouletwürfel weg und geben etwas mehr Rüebli bei. Hat es sowohl Vegetarier wie Fleischliebhaber am Tisch, brät man in 2 Portionen, einmal ohne, das zweite Mal mit Poulet. Die erste Portion in einer Schüssel zugedeckt im 100 Grad heissen Ofen warm halten.*

1 Reichlich Wasser aufkochen.

2 Den Rosenkohl rüsten und die Köpfchen je nach Grösse halbieren oder vierteln.

3 Das kochende Wasser salzen und den Rosenkohl darin 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abschütten, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

4 Die Rüebli schälen und in etwa ½ cm dicke, 3 cm lange Stängelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün schräg in 1 cm dicke Ringe schneiden.

5 Den Peperoncino halbieren, entkernen, längs in Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides zusammen fein hacken. Die Petersilie oder den Koriander in Blättchen zupfen.

6 Die Pouletbrüstchen in 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz würzen.

## Zutaten

500 g Rosenkohl, eher kleiner  
Salz

250 g Rüebli

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Peperoncino

2 cm Ingwer (frisch)

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie, glattblättrig, ersatzweise  
Koriander

400 g Pouletbrüstchen

4 Esslöffel Oel

1 Teelöffel Currypulver

1 dl Gemüsebouillon

4 Esslöffel Sojasauce

7 In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne die Hälfte des Öls rauchheiss erhitzen. Die Pouletwürfel darin rundum 2 Minuten braten. Am Schluss ein Viertel des Currypulvers sowie ein Drittel der Peperoncinowürfelchen und der Ingwer-Knoblauch-Mischung beifügen und alles noch knapp 1 Minute weiterbraten. Auf einen Teller geben.

8 Restliches Olivenöl zum Bratensatz geben und wieder gut erhitzen. Rosenkohl und Rüebli beifügen und unter häufigem Wenden 4 Minuten Farbe annehmen lassen. Frühlingszwiebeln, restlichen Curry, restliche Peperoncinowürfelchen und die Ingwer-Knoblauch-Mischung beifügen und alles 1 weitere Minute unter Rühren braten. Die Bouillon, die Sojasauce sowie die Pouletwürfel dazugeben und alles noch 2-3 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss das Gericht mit Petersilien- oder Korianderblättchen bestreuen und wenn nötig nachwürzen.

Als Beilage passt Basmatireis.