

Curry-Rosenkohl mit Pouletbrust im Marronihemd



Zubereitung

Für 4 Personen

Für dieses Gericht kann man auch geröstete Kastanien vom Marroni-Stand kaufen; in diesem Fall braucht es etwa 300 g, da sie ungeschält sind. Und sie müssen unbedingt am selben Tag verwendet werden, sonst schmecken sie nicht mehr frisch.

1 Den Rosenkohl rüsten. In reichlich stark gesalzenem Wasser aufkochen und 2–3 Minuten blanchieren. Abschütten und gründlich kalt abschrecken. Dann die Rosenkohlköpfchen vierteln.

2 Die Schale der Zitrone dünn abreiben. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zitronenschale, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Den Rosenkohl und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten weich kochen.

4 Die Garflüssigkeit des Rosenkohls ungedeckt auf etwa ½ dl einkochen lassen. Den Rahm beifügen, den Rosenkohl mit Salz, Pfeffer und wenn nötig Curry nachwürzen und alles wieder zugedeckt noch 3–4 Minuten kochen lassen

(Quelle: wildeisen.ch)

Zutaten

Rosenkohl
750 g Rosenkohl
Salz
1 Zitrone
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter, gehäuft
1 Teelöffel Currypulver, gehäuft, mild
0.5 dl Weisswein
1.5 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch

200 g Marroni, tiefgekühlt, (siehe Einleitungstext)
2 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Espressolöffel schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1 Ei
1 Esslöffel Milch, ersatzweise Rahm
4 Pouletbrüstchen, mittelgross
Salz
3 Teelöffel Mehl
3 Esslöffel Bratbutter

5 Während der Rosenkohl gart, die gefrorenen Marroni in eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken und Zucker sowie Zitronensaft beifügen. Einmal kräftig aufkochen, dann zugedeckt neben dem Herd 10 Minuten ziehen lassen. Abschütten und auf Küchenpapier trockentupfen.

6 Einen tiefen Teller bereitstellen und die Marroni an einer feinen Raffel hineinreiben. Mit dem Pfeffer mischen. In einem zweiten tiefen Teller das Ei sowie Milch oder Rahm gut verquirlen.

7 Die Pouletbrüstchen mit Salz würzen. Das Mehl in ein feines Siebchen geben und die Pouletbrüstchen damit sparsam bestäuben. Dann die Brüstchen durch das verquirlte Ei ziehen und in den geriebenen Marroni wenden. Die Panade leicht andrücken.

8 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen hineinlegen, die Hitze um etwa 1/3 reduzieren und das Fleisch beidseitig insgesamt 8–10 Minuten braten. Mit dem Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.