

## 6. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Stängelkohl-Pfanne, asiatisch

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 30 Min.

1 Pkg. Chinesische Nudeln  
1 rote Spitzpaprika  
½ gelbe Paprika  
2 Möhren  
200 g Stängelkohl  
1 kleine Dose Mais  
Öl  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
½ Becher Sahne oder Sojasahne  
Currypulver  
etwas Zitronengras  
etwas Sojasoße

Die chinesischen Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.  
Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.  
Möhren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.  
Den Stängelkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Mais abtropfen lassen.  
Etwas Öl in einem Wok (oder einer Pfanne) erhitzen. Das Gemüse zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe würzen. Etwa 5-7 Minuten anbraten, so dass das Gemüse noch bissfest ist. Dann Kokosmilch und Sahne zugeben.  
Mit Curry, Zitronengras, Sojasauce und evtl. noch Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Nudeln zugeben, alles mischen und ca. 3-5 Minuten leicht köcheln lassen. Heiß servieren.

## Rotkohl, orientalisch, mit Hähnchen in Bulgurhülle

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



**Zubereitung:**  
Ca. 50

7 EL Olivenöl  
200 g Bulgur  
200 ml Gemüsebrühe  
Gem. Nelken  
80 g Cashewkerne  
ca. 800 g Rotkohl  
  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
Kreuzkümmel  
3 EL Essig  
1 kleine Zwiebel  
1 Orange  
  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Minze  
200 g Joghurt  
4 kleine Hähnchenfilets (à ca. 120 g)  
1 Ei (Größe M)  
2 EL Mehl

2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen.  
Bulgur dazugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten.  
Mit Brühe auffüllen.  
Mit Nelkenpulver würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten rösten. Kohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk herausschneiden. Viertel in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen.  
Essig und 1 Esslöffel Öl dazugeben und vermischen.  
Zwiebel schälen,  
Orange schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Orange und Cashewkerne unter den Salat heben. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Minze waschen, trocken schütteln und, bis auf einen Stiel, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. In eine Schale füllen und mit Minze garnieren. Ei verquirlen. Fleisch waschen, trocken tupfen und nacheinander in Mehl, Ei und dem abgekühlten Bulgur wenden. 4 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die panierte Hähnchenfilets 10-12 Minuten unter Wenden braten. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten