



Hühnerbrustfilet mit Kohlgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hühnerbrustfilet à ca. 150 g
- 1 Kohlkopf
- 2 EL Schlagobers
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Kümmel ganz
- Etwas reduzierter Balsamicoessig



Zubereitung:

1. Kohlkopf von Außenblättern und Strunk befreien, restliche Blätter ablösen, waschen. In Streifen schneiden und mit dem Kümmel in siedendem Salzwasser, bissfest kochen.
2. Hühnerbrustfilet in große Stücke schneiden mit dem geschälten und zerdrückten Knoblauch sowie mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne braten. Am Ende der Garzeit mit dem Schlagobers überziehen.
3. Den fertigen Kohl abseihen, in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl und Salz würzen.
4. Kohlgemüse und Hähnchenbrustfilet auf den Tellern anrichten und mit etwas reduziertem Balsamicoessig verzieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at

