

Rezept

Hähnchen mit Rosenkohl

Ein Rezept von Hähnchen mit Rosenkohl, am 09.06.2026

Zutaten

750 g Rosenkohl	300 g Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	30 g frischer Ingwer
3 Knoblauchzehen	100 g Cashewkerne
3 EL Öl	1 TL Kurkumapulver
Salz	400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
2 EL Ahornsirup	400 g Hähnchenbrustfilet
Cayennepfeffer	ca. 3 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen und halbieren. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Rosenkohl, Kartoffeln und die weißen Frühlingszwiebelringe darin anbraten, Ingwer, Kurkumapulver und Salz dazugeben und alles ca. 3 Min. braten. Kokosmilch und Ahornsirup dazugießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Hähnchenfleisch von Fett und Sehnen befreien, in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und nach ca. 10 Min. zum Gemüse in die Pfanne geben.
3. Das Frühlingszwiebelgrün unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und Cashewkerne darüber streuen. Mit Reis servieren.