

Rezept

Rosenkohl-Ingwer-Salat mit knusprigen Hähnchenstreifen

Ein Rezept von Rosenkohl-Ingwer-Salat mit knusprigen Hähnchenstreifen, am 27.06.2026

Zutaten

ca. 400 g Rotkohl	400 g Rosenkohl
Salz	Pfeffer
3 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g; oder Hähnchenbrustfilets, je ca. 200 g)	4 EL Rapsöl
2-3 Bio-Limetten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL schwarze Sesamsamen	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1 Mango	2 EL Ahornsirup
	je 1 Bund Minze und Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, dabei den Strunk entfernen, und – am besten mit einem Krauthobel – in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Rosenkohl putzen, die Strünke großzügig abschneiden und die Blätter abzupfen. Die Rosenkohlblätter ebenfalls fein schneiden oder hobeln (das geht auch mit einem Parmesan- oder Trüffelhobel) und in eine zweite Schüssel geben. Beide Kohlsorten jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und leicht drücken.
2. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Mit der Hautseite auf ein Brett legen und links und rechts vom Knochen einschneiden. Das Fleisch zur Seite drücken, den Knochen anheben und darunter einen Schnitt setzen, sodass man den Knochen herausziehen kann. Das Hähnchenfleisch salzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei kleiner Hitze in etwa 20 Min. knusprig braten, dabei nach 12 Min. wenden. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Limetten heiß waschen und trocken reiben, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und im Bratfett die Frühlingszwiebeln und den Sesam 2 Min. rösten. Limettensaft, Ingwer und Ahornsirup untermischen und kurz aufkochen lassen, sodass der Bratensatz gelöst wird. Die Rotkohlstreifen mit dem Frühlingszwiebel-Limetten-Sud mischen und 1 Std. ziehen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Kern und dann in mundgerechte Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und klein zupfen. Den Rotkohlsalat mit dem Rosenkohl und der Mango mischen. Die Hähnchenstreifen und Kräuter locker unterheben und den Rosenkohl-Ingwer-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.