

## Rezept

# Sambal-Huhn mit Spitzkohl

Ein Rezept von Sambal-Huhn mit Spitzkohl, am 25.04.2024

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>10 g</b> Ingwer                         | <b>1</b> Knoblauchzehe                   |
| <b>25 g</b> Rapsöl (2 1/2 EL)              | <b>5 g</b> Sambal Oelek (1 TL)           |
| <b>2</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g) | Salz                                     |
| Pfeffer                                    | <b>1/2</b> kleiner Spitzkohl (ca. 300 g) |
| <b>3</b> Frühlingszwiebeln (ca. 90 g)      | <b>250 g</b> Möhren                      |
| <b>200 g</b> Kokosmilch                    | <b>5 g</b> Gemüsebrühe (Instant)         |
| <b>50 g</b> Erdnussmus                     | <b>1/2 Bund</b> Koriandergrün            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 810 kcal, 57 g F, 59 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen, grob schneiden und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 8 hacken. 15 g Öl (1 1/2 EL) und Sambal Oelek dazugeben und alles 5 Sek. / Stufe 4 verrühren, dann umfüllen.
2. Die Hähnchenfilets längs halbieren, sodass vier dünne Schnitzel entstehen. Die Hähnchenschnitzel beidseitig salzen, pfeffern und mit der Würzpaste bestreichen. Auf den Einlegeboden geben.
3. Den Spitzkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden und im Mixtopf 2 Sek. / Stufe 5 hacken, dann in den Varoma-Behälter füllen. Einlegeboden mit den Hähnchenschnitzeln daraufsetzen. Den Varoma verschließen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Möhren schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Beides zusammen im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. 10 g Öl (1 EL) dazugeben und den Topfinhalt 4 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Die Kokosmilch mit der Instant-Brühe, 150 g Wasser und dem Erdnussmus hinzufügen. Alles mit 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer würzen.
5. Mixtopf verschließen. Den Varoma aufsetzen und Kohl und Hähnchen 20 Min. / Varoma / Linkslauf / Stufe 1 dampfgaren. Spitzkohl mit dem Spatel unter den Inhalt des Mixtopfs mischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Gemüse und Hähnchen auf zwei Tellern anrichten und mit den Korianderblättern bestreut servieren.