

ROSENKOHL MIT PAPRIKADIP UND HÄHNCHENSPIEßEN

ROSENKOHL MIT PAPRIKADIP UND HÄHNCHENSPIEßEN

Ich habe euch ja bereits [an dieser Stelle](#) vom Kochbuch [Rainbow kitchen](#)* berichtet und euch auch schon zwei leckere Rezepte gezeigt die ich daraus gekocht habe. Dieses hier ist das dritte Rezept das ich für euch getestet habe. Im Original kommt der Rosenkohl mit Paprikadip als Snack auf den Teller, hier habe ich mit Hähnchenspießen ein Hauptgericht daraus gezaubert. Ein leichtes und gesundes Gericht das wunderbar zum Wetter und der Jahreszeit passt - eigentlich will man schon auf die leichte Frühlingsküche umsteigen, aber bei den aktuellen Temperaturen darf es doch noch ein bisschen Soulfood sein!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (DIP FÜR 4-6 PERSONEN):

250g Hähnchenbrustfilet

2 EL Rapsöl

1 gute Prise Piment d'esplette

Salz

Für den Rosenkohl:

500g Rosenkohl

4 EL Olivenöl

2 EL Honig

1 gute Prise Chiliflocken

Salz

Für den Dip:

3 rote Paprika

1 Knoblauchzehe

100g Cashewkerne

1 EL schwarzer Sesam

4 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1/2 Zitrone

Salz

ZUBEREITUNG:

Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne und weißen Häute entfernen. Den Backofen auf 210°C Grillmodus vorheizen und die Paprikahälften auf einem mit Backpapier belegten Backblech weit oben in den Ofen schieben und grillen bis die Haut schwarz wird. Das dauert in etwa 20 Minuten. Das Blech aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen (im Original werden die Paprikahälften dafür in einen Gefrierbeutel gegeben).

Die Hitze im Backofen auf 200°C Umluft reduzieren. Den Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und die Röschen halbieren. Mit Öl, Honig, Salz und Chiliflocken in einer ausreichend großen Auflaufform vermengen und für 20 Minuten (im Original 30 Minuten) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten einmal gut durchmischen.

Die Hähnchenbrustfilets in saftige Würfel schneiden und auf die Holzspieße stecken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße hinein legen und rundum scharf anbraten. Mit Salz und Piment d'esplette würzen. Dann bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten fertig braten.



Die Haut von der Paprika ziehen, den Knoblauch schälen. Die Paprika, den Knoblauch, die Cashewkerne, den Sesam und das Öl zusammen mit dem Zitronensaft, Paprikapulver und Salz in den Mixer geben und alles zu einer dicken Paste pürieren.



Den Dip abschmecken und in einem kleinen Schälchen anrichten.



Den Rosenkohl aus dem Ofen holen und gemeinsam mit den Hähnchenspießen und einem dicken Klecks Dip anrichten.



Sehr lecker und dazu noch gesund!



©katha-kocht.de