

Hier und heute



Frühlingshafter Spitzkohlsalat mit Hähnchenbrust

Spitzkohl hat längst die Sterneküche erobert. Alexander Wulf macht daraus einen fruchtigen Frühlingsalat mit Rhabarber, Erdbeeren und Tomaten. Dazu verrät er einen Trick, wie die Hähnchenbrust außen knusprig und innen saftig gelingt.

Zutaten für den Salat

- 1 Spitzkohl, geputzt und kleingeschnitten
- 1 Stange Rhabarber geschält und in feine Streifen geschnitten
- 2 Tomaten, entkernt und in Streifen geschnitten
- 200 g Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kümmel kleingehackt
- 2 EL Speck, geröstet
- 3 EL Koriander, feingehackt
- Saft und Abrieb einer Limette
- Salz und Pfeffer
- etwas Chili

Zutaten für das Hähnchen

- 3-4 Hähnchenbrüste
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den geputzten und kleingeschnittenen Spitzkohl salzen, pfeffern und dann ziehen lassen, bis Flüssigkeit austritt (ca. 20 Minuten).

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust würzen und auf der Hautseite anbraten. Danach bei 160 Grad ca. acht Minuten im Backofen durchgaren.

Spitzkohl auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend mit den Zutaten für den Salat vermengen und abschmecken.

Hähnchenbrust mit dem Salat anrichten und servieren.