



Steckrübe-Rosenkohl-Curry mit Butter Chicken

Einfache Zutaten finden sich zu einem fantastischen Gericht zusammen. Steckrübe, Rosenkohl, Lauch und Kartoffeln verwandeln sich in ein cremiges, mild-würziges Curry. Hühnchen wird mit zarter Hand vorbereitet und legt schließlich einen furiosen Auftritt hin. Innen ist es butterzart, außen knusprig, goldbraun und spicy!



Das Butter Chicken

Für den Sud Hühner-Fond wie folgt aromatisieren: Die Kardamom-Kapseln längs aufschlitzen, Wacholderbeeren mit einem Messer leicht andrücken. Kardamom, Wacholder, Piment und Pfeffer in einen Teebeutel füllen. Zitronengras mit einem Messerrücken leicht aufklopfen. Teebeutel, Zitronengras, Lorbeerblätter und Kaffir-Limettenblätter in den Fond geben. Hühnerkeulen einlegen und 45 Minuten im Sud leise sieden. Sie sollen nicht weich gekocht, nur gerade so durchgegart sein, da sie später zum Bräunen noch Oberhitze bekommen. Keulen entnehmen. Sud um die Hälfte einkochen, Aromaten entfernen, und den nun kräftig aromatisierten Sud für das Curry verwenden.

Hühnerkeulen vorsichtig entbeinen, so dass sie am Stück bleiben und die Haut möglichst nicht durchtrennt wird. Mit der Haut nach oben flach in die Auflaufform legen. Die Hautseite mit der Glasur ein-

pinseln. Auf der mittleren Schiene im auf 220 °C vorgeheizten Backofen mit der Grillfunktion backen, bis die Haut knusprig ist.

Das Steckrüben-Curry

Steckrübe, Kartoffeln und Möhren mittelfein würfeln. Von der Lauchstange das obere Dunkelgrüne entfernen. Den hellgrünen Teil und den weißen Abschnitt in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die hellgrünen Ringe kurz in Salzwasser blanchieren, damit sie die Farbe behalten.

Steckrübe, Kartoffeln, Möhren und helle Lauchringe in Rapsöl mild anschwitzen. Mit Kokosmilch und Geflügelbrühe aufgießen. Zitronengras, Ingwer und Knoblauch sowie Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen. Leise für mindestens 30 Minuten einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Erbsen, Spinat, blanchierte Lauchringe und Chilischote ins Curry geben, einige Minuten mitziehen lassen. Abschmecken, gegebenenfalls nachsalzen.

Der Miso-Rosenkohl

Rosenkohl putzen und halbieren. In reichlich gesalzenem Wasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, damit er leuchtend grün bleibt. Abtropfen lassen. Rosenkohl-Hälften mit der Schnittfläche nach unten in eine flache Pfanne legen. Hühnerfond, Misopaste, Sojasauce, Teriyakisauce, einige Spritzer Limettensaft und geriebenen Ingwer verrühren. Zu dem Rosenkohl auf den Pfannenboden träufeln und 10 bis 15 Minuten

offen schmurgeln. Wer den Rosenkohl weicher möchte, gibt ihm einige Minuten mehr in der Pfanne. Beiseite ziehen und mit dem gerösteten Sesamöl parfümieren.

Curry in tiefen Tellern oder flachen Schüsseln anrichten. Mittig den Miso-Rosenkohl platzieren. Das Hähnchen in Tranchen schneiden und aufsetzen. Mit Sesam, Mandeln, Korianderblättchen und Limettenspalten garnieren.

Zutaten

Für 2 Portionen

Das Butter Chicken

Menge	Zutat
2	Bio-Hühnerkeulen
300 ml	Hühnerfond (aus dem Vorrat oder Bio-Qualität)
2 bis 3 frische	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeeren
6	Pimentbeeren
6	schwarze Pfefferkörner
3	Kardamom-Kapseln
2 Stängel	Zitronengras
8	Kaffir-Limettenblätter
	Salz
	Für die Glasur
4 EL	Olivenöl
½ TL	Garam Masala
2	Knoblauchzehen (gerieben)
2 cm	Ingwer (gerieben)
1 EL	Honig

Zutaten

Das Steckrüben-Curry

Menge	Zutat
1 mittelgroße	Steckrübe
2 mittelgroße	Möhren
1 kleine Stange	Lauch
2 mittelgroße	Kartoffeln
3 EL	Rapsöl
200 ml	Geflügelfond (s. o.)
200 ml	Kokosmilch
2	junge Knoblauchzehen (fein geschnitten)
1 TL	Koriandersaat (gemörsert)
1 TL	Kreuzkümmelsaat (gemörsert)
2 Stiele	Zitronengras (das Innere sehr fein geschnitten)
2 cm	Ingwerwurzel (sehr fein gewürfelt)
1	Chilischote (entkernt, fein geschnitten)
1 Hand voll	Babyspinat
1 Hand voll	Erbsen (TK)
1	Bio-Limette
1 Hand voll	geröstete Mandeln (grob gehackt)

Zutaten

Der Miso-Rosenkohl

Menge	Zutat
180 bis 200 g	Rosenkohl
3 EL	Rapsöl (alternativ Sonnenblumenöl)
4 EL	Hühnerfond (s. o.)
1 Daumen großes Stück	Ingwer (gerieben)
1 TL	helle Misopaste
2 EL	Sojasauce
2 EL	Teriyaki Sauce
1	Bio-Limette
1 bis 2 TL	geröstetes Sesamöl