

Hier und heute



Blumenkohlsalat mit Hähnchenspieß und Joghurt

Julia Komp zaubert ein kreatives Gericht aus dem Trendgemüse Blumenkohl – frischen knackigen Salat mit Hähnchenspieß und Joghurt.

Das Rezept

von Julia Komp für zwei Personen

Zutaten für Blumenkohlsalat

- ½ Blumenkohl
- 50 g geröstete, feingehackte Pinienkerne oder Cashewnüsse
- 50 ml Limettensaft
- 40 ml Nussöl
- 2 EL Honig
- Curry Anapurna (Mischung aus Bockshornklee, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Chili etc. mit Röstaromen und milder Schärfe. Mögliche Alternative: Garam Masala)
- 1 Prise Kurkuma für die Farbe
- Salz

Tipp: Wer mag, gibt Maracujapüree, guten Saft oder Maracujaessig dazu. Alternativ eine sehr reife Mango pürieren und unterheben.

Zubereitung

Zitronensaft mit Salz und Currypulver kräftig abschmecken. Honig und eine gute Prise Currypulver hinzufügen. Den Blumenkohl auf einer Vierkantreibe feinraspeln. Nun mit Pinienkernen und Dressing vermengen.

Zutaten für die Hähnchenspieße

- 2 Maispouardenbrüste oder Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Pfeffer und Salz
- 1/2 kleine Knolle chinesischer Knoblauch, fein gehackt
- 1/2 rote Chili
- Ingwer, daumengroß
- 1 Sternanis
- 5 geschälte Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Nelken
- 2 EL fettreicher Joghurt
- 1 Prise Paprikapulver
- Alternativ zu den frischen Gewürzen: Tandoori-, Garam-Masala- oder ein gutes Currypulver

Zubereitung Hähnchenspieße

Holzspieße vorher in Wasser legen, damit sie später nicht verbrennen.

Alle Zutaten für die Gewürzmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach mörsern.

Das Fleisch würfeln, mit dem gemahlene Gewürz bestreuen und mit dem Joghurt

Hier und heute



vermengen. Chili und Knoblauch sehr fein hacken. Den Ingwer reiben, so dass eine Paste entsteht und mit Chili und Knoblauch mischen. Das gewürzte Fleisch mit der Paste einreiben. Hähnchenstücke im Wechsel mit Paprika und Zwiebel auf die Holzspieße stecken. Spieße kräftig salzen. In einer Pfanne mit etwas Fett anbraten und anschließend zum Nachgaren für sechs Minuten bei 150 Grad Umluft in den Ofen geben.

Zutaten für den Kräuterjoghurt

- 200 g fettreicher Joghurt, (z. B. 10 %)
- ca. 10 Stiele Minze (möglichst marokkanische Minze), sehr fein geschnitten
- ca. 10 Stiele Koriander, sehr fein geschnitten
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und kräftig abschmecken.