

## Informationen zur Sendung vom 06.02.2026

### Spitzkohl und Hähnchen in Curry-Kokos-Sauce

Von Ulla Scholz

#### Zutaten für 4 Personen

400 g Hähnchenbrust  
600 g Spitzkohl  
100 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund frischer Koriander  
2 EL Curry  
½ TL Chili-Flocken  
2 – 3 EL Sojasauce oder  
1 EL Miso-Paste  
300 ml Kokosmilch  
100 g Kokospäne  
1 Bio-Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

#### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und den Knoblauch würfeln. Den Spitzkohl halbieren und die Strünke keilförmig abtrennen. Das Gemüse kleinschneiden und zur Seite stellen. Auf einem extra Küchensbrett, das nur zur Fleischzubereitung dient, die Hähnchenbrüste vorbereiten. Man kann das Geflügel in passende Würfel oder in Streifen teilen. Die Kokospäne unter der Oberhitze des Grills golden rösten und zur Seite stellen.

Zum Braten entweder einen Wok oder eine entsprechende Pfanne verwenden. Öl erhitzen und zunächst das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und etwas Curry würzen, kurz weiter rösten und die Hähnchenstücke aus der Pfanne auf einen Teller heben. Im Bratensatz der Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch rösten, noch etwas Öl nachgießen und umrühren. Die Kohlstreifen zugeben und mit Salz und Curry würzen. Kurz anschwitzen lassen, dabei mehrmals umrühren, alles mit Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Fleisch zurück zum Gemüse geben und noch einmal erwärmen. Nicht länger kochen lassen – sonst wird es zäh.

Die Miso-Paste einrühren, etwas Zitronenschale hineinreiben und mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer final abschmecken.

#### Anrichten

Etwas Koriander fein hacken und unterrühren. Das Gericht auf Portionstellern verteilen und mit Kokosflocken und Korianderblättchen garnieren. Wer mag, kann dazu Fladenbrot, gekochten Reis oder Nudeln servieren.

## **Informationen zur Sendung vom 06.02.2026**

### **Spitzkohl und Hähnchen in Curry-Kokos-Sauce**

Von Ulla Scholz

## **Ullas Küchentipps**

### **Der Einkauf**

400 g Hähnchenbrust zu 4,50 Euro; 600 g Spitzkohl zu 1,49 Euro; 100 g Zwiebeln zu 0,10 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,05 Euro; ½ Bund frischer Koriander zu 0,50 Euro; Sojasauce pauschal zu 0,20 Euro; 300 ml Kokosmilch zu 1,55 Euro; Öl zum Anbraten zu 0,30 Euro; 100 g Kokospäne zu 0,50 Euro.

**Pro Portion mit Hähnchenbrust circa 2,29 Euro.**

**Pro Portion mit Tofu circa 1,90 Euro.**

### **Geflügel hygienisch zubereiten**

In der Küche ist es wichtig, dass wir beim Schneiden und Braten von Geflügel sehr sorgfältig vorgehen, da es mit antibiotikaresistenten Keimen belastet sein kann. Das betrifft auch Bio-Geflügel. Das Fleisch im Kühlschrank genau nach Packungsanleitung kühlen und verbrauchen. Das Fleisch niemals vorher abwaschen – so werden mögliche Keime im Spülbecken großzügig verteilt. Besser mit Küchenpapier abtupfen und dieses mit der Fleischverpackung zusammen im Hausmüll entsorgen. Zum Schneiden das Geflügel auf ein gesondertes Brett legen. Brett und Messer später heiß mit Spülmittel reinigen. Geflügel immer durchbraten und nicht rosa verzehren.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**