

# Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet

## Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 Orangen	1 Grapefruit	1 Pomelo
1 TL Senf	1 EL Weißwein-Essig	Zucker
Anis, gemahlen	5 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Grünkohle trocken schleudern.

Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.

Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.

Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Das Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Januar 2022