



Zutaten

600 g Spitzkohl
3 Tomaten (je nach Größe auch
mehr oder weniger)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe

ca. 400 g Hähnchenbrustfilet
Thymian
Salz
Pfeffer



Hähnchenbrustfilet auf Spitzkohl-Tomaten-Gemüse

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Anschließend in fingerdicke Streifen und dann rautenförmig schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfeln schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch glasig dünsten, das dauert ca. 1-2 min. Den Spitzkohl hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zudeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen und ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern nicht vergessen.

Nach 10 Minuten Köchelzeit die Tomatenwürfel zum Spitzkohl geben und mit der restlichen kalten Butter verfeinern. Alles ordentlich durchrühren, und nach Geschmack salzen und pfeffern. Sobald die Butter geschmolzen ist, ist es fertig.

Das Spitzkohl-Tomaten-Gemüse mit den Hähnchenbrustfilets anrichten und mit Thymianblättchen dekorieren.