

## Rosenkohlgratin mit Kartoffeln und Hähnchenbrust



Rosenkohl hat viel zu bieten. Er enthält reichlich Vitamin C, Kalium und [Ballaststoffe](#) sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Zu den letzteren zählen auch die sogenannten Glucosinolate, welche in Kohlgemüsen vorkommen und möglicherweise helfen können über die Ernährung Krebs vorzubeugen. Wir haben hier ein Rezept für alle Rosenkohlliebhaber und all diejenigen, die Lust haben ihn wieder einmal auszuprobieren.

Dieses Gericht ist

○ Eiweißreich und zum Sattessen geeignet. 



**Zutaten für 2 Personen:**

350 g Rosenkohl

300 g Kartoffeln

360 g Hähnchenbrust ohne Knochen, ohne Haut  
60 g Karotten  
50 g Zwiebeln  
1 Stück Frühlingslauch  
1 kleine Stange englische Sellerie (40g)  
1 Knoblauchzehe



1 Prise Muskatnuss

150 ml Sahne  
80 ml Wasser  
1 Prise Brühe  
Salz, Pfeffer

Verwenden Sie ergänzend dazu 40 g Trüffelbutter, weißes Trüffelöl, Walnussöl oder gehackten Walnüssen. Wichtig für den Geschmack ist es sich nur für eine dieser Zutaten zu entscheiden.

**Tipp:** Entsprechend dem Motto „vergolden statt verkohlen“ können Sie das Gratin gegen Ende mit Backpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.

**Zubereitung** (Zubereitung: 45 Minuten, Garzeit: 30 Minuten):

Kartoffel waschen, schälen, und in Würfel von 2 cm mal 2 cm schneiden.

Die Kartoffel Würfel blanchieren bzw. in einem Topf mit kaltem Wasser und Salz aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und abtropfen und zur der Seite stellen.

Etwas von dem Strunk des Rosenkohls abschneiden, die 2 bis 3 erste Blätter entfernen und dann halbieren. Den Rosenkohl kurz in heißem Salzwasser für ca. 3 Minuten blanchieren.



Die Karotten, Frühlingslauch, Stangensellerie in halbmondförmige, 2 mm Dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln sowie den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Die Hähnchenbrust in Streifen von etwa 6 cm Länge und 1,5 cm Dicke schneiden und etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne mit Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebener Muskatnuss, Trüffelbutter oder Trüffelöl oder Walnüsse, kurz aufkochen.



Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, in eine Auflaufform abfüllen und mit der warmen, würzigen Sahne aufgießen.

In den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad geben und für etwa 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

---