



**Ihre- Gesundheit.tv**

**Gut informiert – gesünder leben!**

## **zarte Hähnchenbrust auf geröstetem Rotkohl**

### **...die Zutaten für 4 Personen:**

**vier Hähnchenbrüste vom Biobauern (je etwa 160g)  
400g Rotkohlblätter  
20 kleine Kartoffeln  
1 Apfel klein  
1 Messerspitze Nelke gemahlen  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Öl**



### **...die Zubereitung:**

**Die Kartoffeln schälen und in eine beliebige Form bringen und 15 Minuten im Salzwasser kochen. Das Rotkohl vierteln und vom Strunk befreien, gleichzeitig in grobe Blätter schneiden. Den geschnittenen Rotkohl in einer Sauteuse mit Öl anschwitzen und zugleich leicht Farbe nehmen lassen. Zusätzlich mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einer Messerspitze Nelke würzen. Danach die Sauteuse mit einem Deckel verschließen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Nach etwa 8 Minuten, den in kleine Würfel, geschnittenen Apfel zum Rotkohl geben & kurz zu Ende garen. Die Hähnchenbrust von beiden Seiten leicht anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer im vorgeheizten Ofen, bei 160 Grad zehn Minuten garen. Letztlich das Hähnchen in Tranchen schneiden und auf dem noch bissfesten Rotkohl anrichten und die gekochten Kartoffeln auf dem Teller arrangieren.**

### **Gesundheitstipps:**

**mit BIO bedenkenlos genießen!**

**...Hähnchen enthält wenig Fett und ist daher leicht verdaulich**

**...Kartoffeln sind sehr eiweißreich.**

**Es kann gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden.**

**Kartoffeln haben viele Ballaststoffe und einen hohen Sättigungsgrad - daher super für Diät.**

**...Kohl hat wenig Kalorien und fördert die Darmreinigung**

**Unser Dank für dieses leckere Rezept geht an die Kolonieschänke Burg im Spreewald.**