

## Rosenkohl-Spätzle-Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen :

300 g Rosenkohl (geputzt oder TK)  
200 g Spätzle (Kühlregal oder selbst gemacht)  
1 große Zwiebel  
2 EL Mehl  
Salz  
2 EL Brat und Frittieröl (EGLE)  
200 g Hähnchenbrust (ohne Haut)  
100 ml Weißwein  
100 ml Wasser  
100 ml Sahne  
1 TL Instant-Gemüsebrühe  
1 EL Soßenbinder hell  
1 EL gehackte Petersilie (TK)  
frisch geriebener Muskat



### Zubereitung :

Die Zutaten für die Rosenkohl-Spätzle-Pfanne hatte ich alle im Gefrierschrank. Rosenkohl-Röschen, Hähnchenbrust und selbstgemachte Spätzle. Wenn wir Spätzle machen, machen wir meist etwas mehr und frieren sie dann in 200 g Portionen ein. So musste ich nur diese Zutaten zum Auftauen herauslegen und habe dann gleich mit den Röstzwiebeln angefangen:

Für die Röstzwiebeln die große Zwiebel schälen und mit dem Gemüsehobel in dünne Ringe schneiden. Auf einem passenden Schneidbrett die Zwiebelringe ausbreiten und leicht salzen. Nach etwa 5 Minuten mit Küchenkrepp abtrocknen. Mit Mehl bestäuben, wenden und noch mal mit Mehl bestäuben. In einer großen, beschichteten Pfanne das Brat- und Frittieröl erhitzen und die Zwiebelringe knusprig braun rösten. Zum Entfetten auf Küchenkrepp legen.

Für den Rosenkohl einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen 1 EL Salz hinein geben und den noch gefrorenen Rosenkohl hineinschütten. In etwa 10 Minuten sind die Rosenkohl-Röschen gar und können abgeschüttet und kalt überbraust werden.

Das Hähnchenfilet lässt sich am leichtesten in Würfel schneiden, wenn es gerade etwas angetaut ist. In der großen beschichteten Pfanne, in der zuvor die Zwiebeln gebraten wurden, werden jetzt die Hähnchenbrustwürfel bei mittlerer Hitze ringsum angebraten, leicht gebräunt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann habe ich das überschüssige Öl aus der Pfanne in eine Tasse geschüttet. Nun kommt der Rosenkohl dazu und es wird mit Wein und Wasser aufgegossen und die Instant-Brühe zugegeben. Da Rosenkohl und Hähnchenbrust schon gar sind, habe ich nach 3 Minuten die Spätzle zugegeben und so lange gerührt, bis sie vollständig aufgetaut waren. Die Sahne zugeben und den Soßenbinder vorsichtig dosiert darüber streuen, gut verrühren und mit frisch geriebenem Muskat und Salz nochmals abschmecken. Vor dem Servieren noch etwas gehackte Petersilie darüber gestreut und die Rosenkohl-Spätzle-Pfanne direkt in der Pfanne auf den Tisch gebracht.

Guten Appetit wünscht euch Max der Kochbär.