

Rezepte für die Krebspräventionswoche 2020 von Meisterkoch Thomas Kammeier, gastronomischer Leiter des EUREF- Campus Berlin-Schöneberg



Süßkartoffel mit gebratener Maishähnchenbrust und indischem Blumenkohl

Für 4 Personen

Süßkartoffel:

400 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (oder Cayennepfeffer)

Süßkartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel-Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Abrieb der Zitrone marinieren. Nun die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Maishähnchenbrust:

4 Maishähnchenbrüste (oder Hähnchenbrüste) mit Haut
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrüste kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nun die Hähnchenbrust auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch nach etwa 8 Minuten wenden, Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Pfanne in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) stellen und das Fleisch darin 10 Minuten fertig garen.

Indischer Blumenkohl:

20 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
1	Schalotte
1 EL	Tomatenmark
½ TL	gemahlener Koriander
½ TL	Cayennepfeffer
1	Blumenkohlkopf
400 ml	Kokosmilch
½ TL	Garam Masala
100 g	Cashewkerne
Salz, etwas Öl, unbehandelte Zitrone, Koriandergrün	

Ingwer, Knoblauch und entkernte Peperoni klein schneiden und mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Schalotte schälen, fein würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne leicht anziehen. Die Ingwerpaste hinzugeben und etwas anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und Tomatenmark, Koriander und Cayennepfeffer unterrühren. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einem Topf in der Gewürzmischung wenden. Mit der Kokosmilch auffüllen, mit etwas Salz abschmecken und den Blumenkohl darin garen. Die Cashewkerne im Backofen bei 180 °C (Umluft) etwa 10 Minuten goldbraun rösten, leicht salzen und grob hacken. Den Koriander fein schneiden. Wenn der Blumenkohl gar ist, das Garam Masala einrühren, abschmecken und auf dem Teller anrichten. Mit Koriander, Cashewkernen und etwas Zitronenabrieb bestreuen.