



## Huhn im Kohlmantel

### Sarahs Fragen

Für mich beginnt der Genuss eines Essens nicht beim Einkauf im Supermarkt, sondern beim Ursprung der Nahrungsmittel. Ich möchte gern wissen, was ich esse. Mir ist es nicht egal, ob das Fleisch, das ich kaufe, von einem Tier stammt, das unter artgerechten Bedingungen groß geworden ist, oder das in einem lichtlosen Stall auf ein paar Quadratzentimetern dahinvegetiert hat. Ich will wissen, warum im Supermarkt nur noch Apfelsorten wie Jonagold und Gala angeboten werden, obwohl ich Renetteäpfel lieber mag. Ich frage mich, wo die Tonnen an Giften landen, die wir sorglos auf unseren gesunden Äckern und Böden versprühen und die wir sorglos auf unseren gesunden Äckern und Böden versprühen und die wir Pflanzenschutzmittel nennen. Ich möchte wissen, warum Nahrungsmittel für Kinder zu süß, zu bunt, zu fett sind. Und vor allen Dingen frage ich mich, warum es so viele stark verarbeitete Lebensmittel gibt.

**Sarah Wiener** ist Spitzenköchin, Unternehmerin und Autorin. Sie engagiert sich nicht nur für kulinarisch, sondern auch für ethisch einwandfreies Essen. 2017 erschien ihr Buch „Zukunftsmenü: Was ist unser Essen wert“, im Oktober 2018 folgte „Gerichte, die die Welt veränderten“. sarahwiener.de



Sarah Wiener hat in verschiedensten Ländern rund um die Welt gekocht. Dieses Gericht ist am französischen Lac d'Annecey in den Hochsavoyen entstanden.

### Zutaten für 4 Personen.

Für die Bouillon:  
grobes Salz  
2 große Zwiebeln  
3 große Karotten  
1 Bund Stangensellerie  
1 Bund Thymian  
3 Stangen Lauch  
eine Handvoll Sternanis

Für das Hauptgericht:  
1 Kohlkopf  
125 g Seitlinge (Pilze)  
120 g Speck  
4 Hühnerbrüste  
Salz / Pfeffer

### Zubereitung:

Für die Bouillon das Gemüse grob klein schneiden, in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Stunden ganz leicht köcheln lassen. Danach die eingekochte Brühe abgießen und verwenden.

Die äußeren, großen Kohlblätter in kochendem Wasser mit dem groben Salz für ca. 5 Minuten blanchieren und anschließend kurz in einer Schale mit Eiswasser abschrecken, damit sie die Farbe behalten. Den restlichen Kohl klein schneiden, in einer Pfanne mit Butter und einem Teil der Bouillon anbraten. Die Hühnerbrust zurecht schneiden, von beiden Seiten salzen und pfeffern; in der Pfanne für ca. 2 Minuten anbraten. Speck von Knochen lösen, Fett abschneiden, für 2,5 Stunden bei 120 Grad im Ofen braten.

Den klein geschnittenen Kohl, den Speck, die Hühnerbrust und etwas Brühe auf die ganzen Kohlblätter geben, einschlagen, mit Klarsichtfolie umwickeln und für mehrere Stunden bis zu einer Nacht kühl stellen.

Die Klarsichtfolie entfernen, die Kohlkugeln mit Butter in einer Pfanne anbraten und anschließend im Ofen warm halten.

In der Pfanne mit Butter und etwas Brühe sautieren (kurz in der Pfanne braten).

Den Kohl mit den Pilzen und der Sauce anrichten.

