

Rezept

Asia-Grünkohl mit Lachs

Ein Rezept von Asia-Grünkohl mit Lachs, am 21.06.2026

Zutaten

2	Knoblauchzehen	4 EL	Sesamöl
4 EL	Sojasauce (Tamari, ohne Zucker)	200 g	Lachsfilets
250 g	Grünkohl	1	Zwiebel
1	Ingwer (2 cm)	1	Chilischote rot
1/2	Limette		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen. 1 Zehe durchpressen und mit je 2 EL Sesamöl und Sojasauce verrühren. Lachsfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit der Marinade vermischen und abgedeckt 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (faserige Teile entfernen). Zwiebel und Ingwer schälen. Die Zwiebel klein würfeln, restlichen Knoblauch und den Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das restliche Sesamöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Chili, Knoblauch- und Ingwerscheiben anbraten. Den Grünkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, dabei zwischendurch umrühren.
4. Eine Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel samt Marinade bei starker Hitze rundherum 2-3 Min. braten.
5. Die Limette auspressen. Den Grünkohl mit der restlichen Sojasauce und dem Limettensaft ablöschen und mit Pfeffer würzen. Mit den Lachswürfeln auf zwei Tellern anrichten.