

Rezept

Gedünsteter Grünkohl mit Granatapfel

Ein Rezept von Gedünsteter Grünkohl mit Granatapfel, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Grünkohl:

300 g Grünkohl

1 Bio-Orange

1 TL Porridge-Gewürz

Meersalz

300 g Möhren

2 EL helles Sesamöl

1 EL Rosinen

Pfeffer

Für das Dressing:

1 Granatapfel

1 TL Senf

4 EL Olivenöl

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

$\frac{1}{2}$ TL Reissirup

Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für den Grünkohl den Kohl waschen, putzen und die Blätter von den dicken Blattrippen streifen. Große Blätter halbieren. Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Porridge-Gewürz kurz darin anrösten. Den Grünkohl zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Orangenschale, Möhren und Rosinen einrühren und das Gemüse zugedeckt bissfest garen. Dabei eventuell noch etwas Wasser nachgießen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das Dressing den Granatapfel halbieren und eine Hälfte auspressen (Vorsicht, das kann spritzen!). Aus der zweiten Hälfte die Kerne herauslösen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Granatapfelsaft, Zitronenschale und -saft, Senf, Reissirup und Olivenöl zu einem cremigen Dressing verrühren. Dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten. Mit dem Dressing beträufeln, mit den Granatapfelkernen bestreuen und servieren.