

Rezept

Grüner Schwarzkohl-Smoothie mit Bärlauch

Ein Rezept von Grüner Schwarzkohl-Smoothie mit Bärlauch, am 28.06.2026

Zutaten

6 Blatt Schwarzkohl	10 Blätter Bärlauch
1 gelbe Paprika	4 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander	1 Zitrone
350 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal

Zubereitung

1. Schwarzkohl und Bärlauch waschen, kurz abtropfen lassen und klein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden, einige beiseitelegen. Zusammen mit Kohl und Bärlauch in den Mixer füllen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Zitrone auspressen. Alles zusammen in den Mixer geben.
3. Das Wasser zu den übrigen Zutaten geben. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen, nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.
5. Smoothie nach Belieben in Gläser oder Flaschen füllen und mit übrigen Paprikastreifen garnieren. Frisch und gut gelaunt genießen.