

Rezept

Grünkohl-Apfel-Pfännchen

Ein Rezept von Grünkohl-Apfel-Pfännchen, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Grünkohl (ersatzweise Wirsing)	Salz
2 säuerliche Äpfel	1 EL Zitronensaft
1 TL Kümmel	Pfeffer
600 g Raclettekäse (in Scheiben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 570 kcal, 43 g F, 38 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter vom dicken Stängel in der Mitte abstreifen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Kohl darin in ca. 5 Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft und dem Kümmel unter den Grünkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jeweils ein wenig Grünkohlmischung in die Pfännchen geben, mit etwas Raclettekäse belegen. Alles im heißen Gerät ca. 6 Min. erhitzen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.