

Rezept

Grünkohl-Rohkost

Ein Rezept von Grünkohl-Rohkost, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Grünkohl	1 EL Olivenöl
1 TL Senf	2-3 EL Orangensaft
Salz (mit Jod)	2-3 Stangen Staudensellerie (ca. 200 g)
1 kleiner Apfel	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 13 g F, 8 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den dicken Rippen schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Olivenöl, Senf und Orangensaft miteinander verrühren, über den Grünkohl geben und mit Salz in den Grünkohl einmassieren.
2. Den Staudensellerie waschen, entfädeln und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel waschen, abtrocknen, raspeln und zusammen mit dem Staudensellerie zum Grünkohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.