

Rezept

Grünkohlsalat mit Apfeldressing

Ein Rezept von Grünkohlsalat mit Apfeldressing, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 700 g Grünkohl | Salz |
| 1 großer säuerlicher Apfel | 1/2 Bio-Zitrone |
| 2 Knoblauchzehen | 1 EL Butter |
| 5 EL Olivenöl | schwarzer Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen, die Blätter von den Stielen abstreifen oder schneiden und in grobe Stücke zupfen. In einem Topf ca. 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Grünkohl darin ca. 5 Min. kochen, bis er bissfest ist.
2. Inzwischen den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen. In einer kleinen Pfanne die Butter mit 1 EL Öl erhitzen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3 – 4 Min. goldbraun braten. Knoblauch dazupressen, alles leicht salzen und vom Herd nehmen.
3. Den Grünkohl in ein Sieb abgießen und kurz kalt abschrecken. Abtropfen lassen und mit dem Apfel, der Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und dem übrigen Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten lauwarm servieren.