

Rezept

Marinierter Orangengrünkohl

Ein Rezept von Marinierter Orangengrünkohl, am 14.04.2026

Zutaten

400 g Grünkohl	Salz
4 Orangen	2 EL Zucker
1 kleine, getrocknete Chilischote	2 EL Weißweinessig
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen, grobe Stiele wegschneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Kohl darin in 6-8 Min. bei mittlerer Hitze gar, aber nicht zu weich kochen. In ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend den Grünkohl ausdrücken und grob hacken.
2. Die Schale von 1 Orange mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die darunterliegende weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und quer halbieren, dabei den ablaufenden Saft auffangen. Übrige Orangen auspressen.
3. Den Zucker in eine beschichtete Pfanne streuen und goldbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen, Chilischote dazubröseln und den Karamell bei großer Hitze unter Rühren loskochen. Essig unterrühren, kurz mitkochen. Pfanne vom Herd nehmen, Orangenkaramell mit Salz und Pfeffer würzen, Grünkohl untermischen und 30 Min. marinieren lassen. Kurz vor dem Servieren die Orangenfilets unterheben.