

## Rezept

# Stremellachs auf Apfel-Grünkohl

Ein Rezept von Stremellachs auf Apfel-Grünkohl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel (ca. 80 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>20 g</b> Ingwer	<b>500 g</b> Grünkohlblätter (geputzt)
<b>20 g</b> Rapsöl (2 EL)	<b>5 g</b> Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer	<b>1</b> Apfel (ca. 150 g)
<b>2 TL</b> Limettensaft	<b>2 Scheiben</b> Stremellachs (à ca. 125 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 580 kcal, 37 g F, 47 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Ingwer schälen und grob schneiden. Alles drei im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Grünkohl waschen und abtropfen lassen, zur Zwiebelmischung in den Mixtopf geben und alles 3 Sek. / Stufe 5 weiterhacken. Mixgut erneut nach unten schieben. Öl dazugeben und das Gemüse 8 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
- 2.** Anschließend 150 g Wasser und die Instant-Brühe hinzufügen und das Gemüse mit ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und 1 Msp. Cayennepfeffer würzen.
- 3.** Apfel waschen, vierteln, entkernen und längs in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die Spalten in den Varoma-Behälter legen, mit Limettensaft beträufeln. Stremellachs auf den Varoma-Einlegeboden legen. Mixtopf verschließen. Varoma-Behälter mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Alles 12 Min. / Varoma / Linkslauf / Sanfrührstufe garen.
- 4.** Zum Servieren den Apfel unter den Grünkohl mischen. Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stremellachs anrichten.