

Rezept

Stremellachs auf Apfel-Grünkohl

Ein Rezept von Stremellachs auf Apfel-Grünkohl, am 17.05.2025

Zutaten

1 Zwiebel (ca. 80 g)	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	500 g Grünkohlblätter (geputzt)
20 g Rapsöl (2 EL)	5 g Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer	1 Apfel (ca. 150 g)
2 TL Limettensaft	2 Scheiben 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 / Sanftrührstufe garen.
4. Zum Servieren den Apfel unter den Grünkohl mischen. Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stremellachs anrichten.