

GENUSSIDEE

Gegrillte Krautsteaks mit Apfel-Dressing

Dicke Krautscheiben mit kräftigen Röstaromen, fruchtigem Apfel-Dressing und gerösteten Kernen.

Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 15 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegan | Gemüse | Grill

Zutaten

- 1 kleiner Weißkraut- oder Spitzkrautkopf
- 3 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 3 EL naturtrüber Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 3 EL geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- Frische Petersilie

Nährwerte & Allergene pro Portion

202 kcal

Kalorien

14,2 g

Fett

4,6 g

Eiweiß

17,1 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Senf.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Kraut durch den Strunk in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, damit die Blätter zusammenhalten.

2

Öl mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und die Scheiben beidseitig bestreichen.

3

Auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze je Seite etwa 5 bis 7 Minuten grillen.

4

Bei Bedarf an eine weniger heiße Stelle legen und noch einige Minuten nachgaren.

5

Apfelsaft, Essig und Ahornsirup verrühren.

6

Krautsteaks mit Dressing beträufeln und mit Kernen und Petersilie servieren.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Die Krautscheiben vorsichtig mit einem breiten Pfannenwender wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/gegrillte-krautsteaks-mit-apfel-dressing/>

Stand: 06.08.2026