



Gegrillter Kohl

Es muss nicht immer Krautsalat, bzw. Coleslaw als Beilage sein. Kohl kann man auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Gegrillter Kohl ist nicht nur äußerst schmackhaft, sondern auch bekömmlicher, da gegarter Kohl besser verdaulich ist. Unsere gegrillte Kohlspalten haben außerdem schmackhafte Röstaromen und dazu servieren wir ein frisches Limetten-Dressing.

4,77 von 13 Bewertungen

Vorbereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Arbeitszeit:
30 Minuten

Portionen: 4 Portionen

Zutaten

Für den Kohl:

- 1/2 Kopf Rotkohl
- 1/2 Kopf Weißkohl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer Symphonie

Für das Dressing:

- 200 ml Saure Sahne (alternativ griechischer Joghurt mit 10% Fett)
- 3 TL Limettensaft
- 1/4 TL Limettenabrieb
- 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/4 TL Salz
- 1 Msp Pfeffer Symphonie

Anleitungen

1. Gegrillter Kohl lässt sich sowohl aus Weißkohl, als auch aus Rotkohl zubereiten. Wir verwenden gerne beide Kohlsorten, da das vor allem optisch auf dem Grill und auf dem Teller einiges her macht. In diesem Fall haben wir jeweils einen halben Weißkohl und einen halben Rotkohl verwendet. Zunächst werden die äußeren Blätter des Kohls entfernt und dann wird der Kohl in Spalten geschnitten. Je nach Größe des Kohlkopfes sollten ein halber Kohlkopf geviertelt oder gesechstelt werden. Wichtig dabei ist es, dass der Strunk dabei erhalten bleibt, da dieser die Blätter der Kohlspalten zusammen hält.

2. Die Kohlspalten werden dann auf den Schnittflächen eingeölt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das Einölen ist besonders wichtig, damit die Spalten nicht am Grillrost festkleben. Der Grill wird auf mittelhohe Hitze (ca. 180°C aufgeheizt). Wir haben den Kohl auf dem Kamado Joe Classic II Keramikgrill mit einem halben eingelegten Deflektorstein gegrillt. So haben wir eine direkte und eine indirekte Zone und die Kohlspalten können auch mal in den indirekten Bereich verschoben werden, falls der Grill zu heiss werden sollte und die Kohlblätter zu dunkel werden.
3. Die Kohlspalten sollten etwa 6-8 Minuten je Seite bei geschlossenem Deckel direkt gegrillt werden. Dabei sollten sie leichte Röstaromen bekommen, jedoch nicht zu dunkel werden. Gegen Ende werden die Kohlspalten noch für 5 Minuten in den indirekten Bereich geschoben, so dass sie auch weich werden.
4. In der Zwischenzeit wird das Limetten-Dressing zubereitet. Dafür werden alle Zutaten für das Dressing gut miteinander verrührt. Das Dressing kann auch vorab zubereitet werden, da es sich problemlos bis zu zwei Tage im Kühlschrank hält. Sobald die gegrillten Kohlspalten fertig gegart sind, werden sie vom Grill genommen, mit dem Limetten-Dressing beträufelt und warm serviert.

Hast Du dieses Rezept ausprobiert?

Lass uns wissen wie es war!