

Rezept

Gegrillter Spitzkohl mit Sesamdressing



© Yelda Yilmaz

Info



20 Min.
Gesamtzeit



leicht



320 kcal
Kilokalorien

6 g
Eiweiß

28 g
Fett

13 g
Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

2 Köpfe **Spitzkohl**

100 g **Butter**

1 **Knoblauchzehe**

30 g **Shiro Miso (helles Reismiso)**

0,25 TL **Chiliflocken**

Sesam weiß und schwarz zum Bestreuen

3 EI **Tahin** weiß

2 EI **Zitronensaft**

1 TL **Sojasoße**

0,5 TL **Rohrohrzucker**

0,5 TL **Sesamöl** geröstet

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, eventuell den Strunk kürzen. Beide Kohlköpfe jeweils längs in 4 Spalten schneiden.
2. Die Butter zerlassen. Die Knoblauchzehe sehr fein hacken und mit Miso und Chiliflocken zur Butter geben. Die Schnittflächen des Kohls großzügig damit bepinseln.
3. Für das Dressing alle Zutaten vermengen. Teelöffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Beiseite stellen.
4. Die Kohlviertel auf den Grill legen und bei indirekter Hitze jede Schnittseite ca. 5 Minuten grillen.
5. Gegrillten Kohl mit Dressing beträufeln und mit beiden Sesamsorten bestreuen.