

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
439 kcal

KOHLENHYDRATE  
5,8 g

FETT  
31,0 g

EIWEISS  
33,9 g

BALLASTSTOFFE  
2,3 g

# Chinakohlpfanne mit Lachs

## Zubereitung (15 Min.)

1. Den Chinakohl in schmale Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein hacken.
2. Das Öl erhitzen, den Lachs darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Die Zwiebelwürfel anschwitzen, Chinakohl zugeben, mit der Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft und Sojasoße abschmecken.
3. Das Lachsfilet auf der Chinakohlpfanne anrichten und mit gehackter Petersilie und zwei Zitronenscheiben garniert servieren.

## Zutaten

1 Chinakohl, klein (ca. 160 g)  
1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)  
150 g Lachsfilet frisch oder TK  
1 TL Rapsöl  
60 ml Kokosmilch, Konserve  
Salz  
Pfeffer  
Currypulver  
etwas Zitronenfruchtsaft  
etwas Sojasoße  
Petersilie, gehackt  
2 Zitronenscheiben, zum Garnieren