

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