



MEHR REZEPTE  
findest du auch in  
**Slim Tage 1 oder 2**

## CHINAKOHLPFANNE MIT LACHS

FÜR 1 PORTION - FERTIG IN CA. 15 MINUTEN

100 g Brokkoli (frisch oder TK)  
100 ml figurscout Würz er Brühe  
100 g Chinakohl  
1 kleine Zwiebel  
150 g Lachs frisch oder TK,  
alternativ Lachskonserven im  
eigenen Saft ohne Öl  
1 TL Rapsöl  
2 EL Kokosmilch  
Salz, Pfeffer  
Currypulver  
Zitronensaft  
Sojasoße  
1 Frühlingszwiebel

Den Brokkoli, putzen, waschen und in der Brühe bissfest dünsten. Den Chinakohl in schmale Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein hacken, den Lachs in Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden.

Das Öl erhitzen, die Lachswürfel darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel anschwitzen, Chinakohl und Brokkoli zugeben mit der Kokosmilch ablöschen, die Lachswürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft und Sojasoße abschmecken und mit den Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Bei Verwendung von Lachs aus der Konserven diesen am Ende zufügen und nur noch erwärmen.