



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.