



Forellenfilet auf zartem Chinakohlsalat

Zutaten für 1 Portion

125 g Forellenfilet
200 g Chinakohl
20 g Saure Sahne
1 EL Zitronensaft
Petersilie frisch oder TK nach Lust und Laune
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Nährwert: 200 kcal

28 g Eiweiß, 8 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

1. Saure Sahne und Zitronensaft in eine Schüssel geben.
2. Einen großen Teil der Petersilie, Salz und Pfeffer nach Bedarf hinzugeben und verrühren.
3. Chinakohl in fein geschnittene Streifen in die Schüssel geben.
4. Chinakohl mit der Salatsauce vermengen und auf einen Teller geben.
5. Forellenfilet auf den Chinakohl legen und mit dem Rest der Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir d-eat](#) an.