



1A+1B

Vegetarisch

## Gegrillter Chinakohl mit Joghurtsoße



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Chinakohl mit ½ EL Olivenöl bestreichen. Auf einem heißen Grill oder einer Grillpfanne auf beiden Seiten grillen bis er dunkle Streifen bekommt. In der Zwischenzeit die Joghurtsoße herstellen, indem restliches Olivenöl, Joghurt, Weißweinessig und Senf miteinander vermengt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Zutaten

- ☐ 200 g Chinakohl in Scheiben
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 140 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 10 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 3 g      |