



1A+1B

Grünkohlsalat mit geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Grünkohl auf einem Teller verteilen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer besprenkeln und gut durchmischen. Lachs, Gurke und rote Zwiebel über den Grünkohlsalat verteilen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g geräucherter Lachs
- ☐ 50 g Grünkohl
- ☐ ½ Gurke in Scheiben
- ☐ ½ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1,5 EL Olivenöl
- ☐ Saft einer Zitronenspalte
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	482 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	32 g
Eiweiß	36 g