1A+1B

Vegetarian

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**