1A+1B Fish

Pulled Salmon Wrap mit Krautsalat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Weiß- und Rotkohl fein schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Eine Marinade aus Sojasoße, Chiliflocken und frisch gemahlenem Pfeffer herstellen. Den Lachs mindestens 10 Minuten im Kühlschrank marinieren. Die Butter erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und mit zwei Gabeln auseinanderziehen. Den Krautsalat herstellen, indem Weiß- und Rotkohl mit Knoblauch, Senf, Mayonnaise und weißem Balsamicoessig vermengt werden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Wrap kurz in einer trockenen Pfanne erhitzen und dann mit Krautsalat und Pulled Salmon füllen. Mit der Frühlingszwiebel abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Lachs
- [ ] 50 g Weißkohl
- [ ] 50 g Rotkohl
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ TL Senf
- [ ] ½ TL weißer Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**423 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**16 g**
Eiweiß	**26 g**