

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
418 kcal

KOHLLENHYDRATE
14,8 g

FETT
14,6 g

EIWEISS
51,7 g

BALLASTSTOFFE
4,9 g

Scharfe Garnelen auf Zitronensalat

Zubereitung (15 Min.)

1. Die Garnelen gut abspülen und abtropfen lassen. Von der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben und diese Hälfte dann auspressen. Die andere Hälfte der Zitrone in Spalten schneiden. Die Chilischote und den Knoblauch fein hacken. Die Tomaten und die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Salate putzen und zerkleinern, mit den Tomaten und den Radieschen vermischen und auf einen passenden Teller geben.
3. Den Zitronensaft mit etwas Süßstoff abschmecken und den Salat damit gleichmäßig beträufeln.
4. Die Garnelen in etwas Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote scharf anbraten, bis die Garnelen eine gute Farbe angenommen haben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Zitronenschale zugeben und die Garnelen zusammen mit dem Öl über dem Salat gleichmäßig verteilen. Mit frischen Kräutern und den Zitronenspalten garniert servieren.

Zutaten

250 g Garnelen, frisch oder gekocht
1 Bio-Zitrone
1/2 Chilischote, getrocknet
1 Knoblauchzehe
5 Cocktailstrauchtomaten
5 Radieschen
50 g Salatmix, nach Belieben
25 g Rucola
50 g Feldsalat
1 EL Olivenöl
Süßstoff
Salz
Paprika, edelsüß
Frische Kräuter, nach Belieben