1A+1B Fisch

Couscous mit Knoblauchgarnelen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Knoblauchzehe und die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten. Die Blumenkohlkörner und die Tomaten hinzufügen und noch ca. 2-5 Minuten anbraten. Den Herd ausschalten und die frischen Kräuter hinzufügen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g rohe, gepellte Garnelen
- [ ] 100 g Blumenkohl, fein im Mixer gemahlen
- [ ] 3 kleine Tomaten, in Stücken
- [ ] ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Büschel frischer Koriander, grob gehackt
- [ ] Einige Minzblätter, grob gehackt
- [ ] Einige Basilikumblätter, grob gehackt
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**279 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**32 g**