1A+1B Fisch

# Frischer Garnelencocktail

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 2 personen

## Zubereitungsart

1. Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch fein hacken. Die Cocktailsoße herstellen, indem griechischer Joghurt mit Mayonnaise und Tomatenmark vermengt wird. Gut durchrühren und evtl. nach Geschmack Süßstoff hinzufügen. Die Gurkenwürfel mit Schnittlauch und Limettensaft vermengen. Zwei Salatblätter in ein schönes (Cocktail-)Glas legen und erst die Gurke und dann die Garnelen daraufschöpfen. Die Cocktailsoße darübergießen und mit etwas Pfeffer bestreuen. Mit dem zweiten Glas wiederholen.
2. Achtung! Dies ist eine Vorspeise für besondere Anlässe und Feiertage. Für einen vollwertigen Mittag- oder Abendessen die Garnelenmenge auf 150-200 g pro Person erhöhen und die Gurkenmenge verdoppeln.

## Zutaten

- [ ] 100 g holländische Garnelen
- [ ] 4 Kopfsalatblätter
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0%
- [ ] 1½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 5 g Schnittlauch
- [ ] 2 TL Limettensaft
- [ ] Optional: flüssiger Süßstoff nach Geschmack
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **148 kcal** |
| Kohlenhydrate | **3 g** |
| Fett | **9 g** |
| Ballaststoffe | **1 g** |
| Eiweiß | **11 g** |