1A+1B Fisch

Garnelensalat mit Brokkoli

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Marinade aus Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, geschmolzener Butter, Pfeffer und Salz zubereiten. Garnelen mit der Hälfte der Marinade einreiben, 10 Min. stehen lassen. Brokkoliröschen ca. 4-5 Min. garen, abkühlen lassen. Garnelen in ca. 2 Min. in heißer Pfanne garen. Brokkoli, Salat, Tomaten und Garnelen auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 100 g Brokkoliröschen
- [ ] 5 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Handvoll gemischter Salat
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Butter, geschmolzen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**354 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**33 g**