1A+1B Fisch

Meeresfrüchtesalat

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch kurz in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Die Garnelen hinzufügen und braten bis sie rosa werden. Den Salat mit den Zwiebelringen, Gurken- und Tomatenscheiben auf einem Teller anrichten und die verschiedenen Fischsorten über den Salat verteilen.
2. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Schnittlauch, Dill sowie Pfeffer und Salz zubereiten und den Salat damit besprenkeln.

Zutaten

- ☐ ½ rote Zwiebel, in halben Ringen
- ☐ ¼ Gurke, in Scheiben
- ☐ ½ Tomate, in Spalten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 50 g Garnelen
- ☐ 50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐ 50 g Nordseegarnelen
- ☐ 50 g Salat
- ☐ Einige Dillzweige, fein gehackt
- ☐ Einige Schnittlauchzweige, fein gehackt
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Person

Energie	**342 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**30 g**