



1A+1B

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 Fischarten 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