1A+1B Fisch

# Salat mit Garnelen und Joghurt-Senf-Dressing

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Tomate in halbe Scheiben, Avocado in Würfel und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und eine Weißbrotscheibe knusprig braten. In Stücke reißen. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Garnelen gar braten. Ein Dressing aus griechischem Joghurt, Senf und Zitronensaft herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eisbergsalat, Garnelen, Tomate, Avocado, rote Zwiebel und Brot auf einer tiefen Schüssel verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln. Die andere Brotscheibe mit Schmelzkäse bestreichen und separat essen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 3 TL Schmelzkäse 20+
- [ ] 30 g Eisbergsalat
- [ ] 125 g Tomate
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] 1 TL grober Senf
- [ ] ½ TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **430 kcal** |
| Kohlenhydrate | **10 g** |
| Fett | **24 g** |
| Ballaststoffe | **27 g** |
| Eiweiß | **26 g** |