3

Schwarzer Quinoasalat mit Garnelen, Avocado und Gartenerbsen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zubereitung Salat:
2. Die Gartenerbsen ca. 5 Minuten in reichlich Wasser kochen, abgießen und unter kaltem fließendem Wasser abspülen. In der Zwischenzeit das Öl in der Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe andünsten und die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten braten. Gartenerbsen, Salat, Gurke und Garnelen unter die Quinoa mischen. Die Avocado darüber verteilen. Mit dem Joghurt-Schnittlauch-Dressing servieren.
3. Zubereitung Joghurt-Schnittlauch-Dressing:
4. Den Joghurt mit 1 Knoblauchzehe vermengen. Mit Schnittlauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Schöpflöffel gekochte schwarze Quinoa
- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 50 g griechischer Joghurt
- [ ] 100 g Gurke in Stücken
- [ ] 100 g Eisbergsalat in Streifen
- [ ] 50 g Gartenerbsen
- [ ] ½ Avocado in Streifen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Frischer Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**688 kcal**
Kohlenhydrate	**40 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**46 g**