



1A+1B

Fisch

## Wrap mit gegrillten Garnelen und Krautsalat



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Garnelen trocken tupfen und mit Öl, halber Knoblauchzehe, Paprikapulver, Salz und etwas Limettensaft vermengen. Die Garnelen abgedeckt im Kühlschrank mindestens 10 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit Weiß- und Rotkohl mit dem mageren Quark, halber Knoblauchzehe, etwas Limettensaft, Pfeffer und Salz vermengen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und die Garnelen ca. 4 Minuten gar grillen. Regelmäßig wenden. Den Wrap mit dem Krautsalat und den gegrillten Garnelen belegen und mit frischem Koriander abschließen.

### Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 40-50 g Garnelen
- ☐ 50 g Weißkohl, fein geschnitten
- ☐ 50 g Rotkohl, fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Einige Korianderblätter
- ☐ Einige Tropfen Limettensaft
- ☐ Prise Paprikapulver
- ☐ Prise Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 289 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 14 g     |
| Eiweiß        | 26 g     |