



# Garnelen-Cocktail

Zeit gesamt  
4hZubereitungszeit  
1hSchwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Blattgelatine	10 g
Eier	3 St.
Dill, frisch	20 g
Geflügelbrühe	400 ml
Zitronen	1 St.
Party Garnelen	500 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Strauchtomaten	200 g
Senf	1 TL
Sahnemeerrettich	1 EL
Sojasauce	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einer Schüssel die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin ca. 10 Min. hart kochen. Anschließend abschrecken, pellen und hacken. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. 5 EL von der Geflügelbrühe erwärmen und die abgetropfte Gelatine darin auflösen. Vorsichtig den Rest der Geflügelbrühe einrühren, ohne sie dabei aufzuschlagen. Die Hälfte des Dills untermischen.
3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Garnelen abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Garnelen ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
4. Die Hälfte der Garnelen auf 4 Gläser verteilen und mit der Brühe übergießen. Anschließend ca. 3 Std. kalt stellen.
5. Inzwischen Tomaten waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel die gehackten Eier mit übrigen Garnelen, Tomatenwürfeln, Senf und Meerrettich sowie dem restlichen Dill vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.
6. Topping auf dem Gelee in den Gläsern verteilen. Garnelen-Cocktail bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 219 kcal

---

Kohlenhydrate 9 g

---

Eiweiß 27 g

---

Ballaststoffe 2 g

---

Fette 9 g

---