



Garnelencocktail mit Ananas-Avocado-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Avocado	2 St.
Ananas	0.5 St.
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Garnelenschwänze, roh	400 g
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenpapier

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Avocado, Zwiebel, Ananas und Koriander vermengen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen waschen und trocken tupfen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend Garnelen zum Abtropfen auf Küchenkrepp geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ananas-Avocado-Salat mit etwas Salz würzen und auf Gläser verteilen. Limettenjoghurt darübergeben. Garnelen auf dem Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g