



Gurken-Häppchen mit Garnele

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Avocado	1 St.
Salatgurken	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Garnelen gekocht, tiefgefroren	300 g
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Gurke waschen und in dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch, Koriander und 2 EL Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen ca. 4 Min. scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Garnelen leicht abkühlen lassen und bis zum Schwanz schälen.
4. Auf die Gurkenscheiben jeweils 1 TL Guacamole geben. Gebratene Garnele daraufsetzen und Gurken-Häppchen mit Garnelen auf einer Platte servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	200 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	15 g	Fette	13 g