Thai-Cocktail mit Garnelen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sojasauce	2 EL
Brauner Zucker	3 TL
Sonnenblumenöl	2 EL
Avocado	2 St.
Ananas	0.5 St.
Party Garnelen	250 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
saure Sahne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Sieb

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. In einer Schüssel Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Zitronensaft, Zucker und Sonnenblumenöl verrühren. Avocados halbieren, entsteinen und schälen. Fruchtfleisch würfeln und mit dem Dressing mischen. Hälfte der Mischung in 4 große Weingläser füllen.

2. Ananas schälen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Die Hälfte auf die Avocados geben, dann Garnelen, übrige Ananas und restliche Avocados darauf schichten. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit saurer Sahne mischen. Je einen Esslöffel auf dem Thai-Cocktail anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Die Cocktails lassen sich gut vorbereiten und abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Gib dann die saure Sahne erst kurz vor dem Servieren darüber.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	427 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	30 g