



1A+1B

Fish

Couscous mit Knoblauchgarnelen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Knoblauchzehe und die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten. Die Blumenkohlkörner und die Tomaten hinzufügen und noch ca. 2-5 Minuten anbraten. Den Herd ausschalten und die frischen Kräuter hinzufügen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 150-200 g rohe, gepellte Garnelen
- ☐ 100 g Blumenkohl, fein im Mixer gemahlen
- ☐ 3 kleine Tomaten, in Stücken
- ☐ ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Bündel frischer Koriander, grob gehackt
- ☐ Einige Minzblätter, grob gehackt
- ☐ Einige Basilikumblätter, grob gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	279 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	11 g
Eiweiß	32 g