1A+1B

Fish

Gegrillte Garnelen mit Tomaten-Gurken-Salat

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und Knoblauch, einen EL Olivenöl, Petersilie, Chiliflocken und Zitronensaft hinzufügen. Gut durchrühren damit alle Garnelen bedeckt sind. Abdecken und mindestens 20 Minuten im Kühlschrank marinieren. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten, indem Gurke, Tomaten und Frühlingszwiebel in einer Schüssel vermengt werden. Ein Dressing aus dem restlichen Olivenöl, Essig und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Zum Salat geben und gut durchmischen. Dann die Garnelen ca. 2 Minuten rosa und gar anbraten. Die Garnelen mit dem Salat servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 100 g Tomate in Stücken
- [ ] 100 g Gurke in Stücken
- [ ] ½ Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Weißweinessig
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ¼ TL Chiliflocken
- [ ] 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**323 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**32 g**