1A+1B Fish

Knoblauch-Zitronen-Gambas mit gefüllten Champignons

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die rote Zwiebel sehr fein würfeln, den Knoblauch pressen und die Petersilie fein hacken. Alle Marinadenzutaten in einer Schüssel vermengen. Die Garnelen hinzufügen und gut umrühren. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Das Fruchtfleisch der Tomate entfernen und sehr fein schneiden. Die Stiele der Champignons entfernen und ebenfalls sehr fein schneiden. Tomate, Champignonstiele, rote Zwiebel und Provenzalische Kräuter mit dem Frischkäse in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Champignons mit der Mischung füllen. 8-10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Gambas von beiden Seiten grillen bis sie rosa und gar sind. Mit den gefüllten Champignons servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g große Garnelen
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Provenzalische Kräuter

Nährwerte pro Person

Energie	**356 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**34 g**