1A+1B

Fish

Lauwwarmer Grünkohlsalat mit Garnelen, Tomate und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch andünsten. Den Grünkohl hinzufügen und ca. 3-4 Minuten anbraten. Die Garnelen hinzufügen und mit Pfeffer, Salz und den Gewürzen würzen. Ca. 5 Minuten mitbraten bis die Garnelen rosa und gar sind. Zuletzt die Tomatenspalten hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen. Den Grünkohlsalat auf einem Teller verteilen. Mit Gurke und Avocado abschließen und mit einer Zitronenspalte besprenkeln. Mit dem frischen Thymian garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 40 g Grünkohl
- [ ] 1 Tomate in Spalten
- [ ] ¼ Gurke in Scheiben
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1,5 EL Olivenöl
- [ ] Zitronenspalte
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] Prise Currypulver
- [ ] Zweig frischer Thymian zur Garnitur
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**409 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**33 g**