1A+1B Fish

Wrap mit gegrillten Garnelen und Krautsalat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Garnelen trocken tupfen und mit Öl, halber Knoblauchzehe, Paprikapulver, Salz und etwas Limettensaft vermengen. Die Garnelen abgedeckt im Kühlschrank mindestens 10 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit Weiß- und Rotkohl mit dem mageren Quark, halber Knoblauchzehe, etwas Limettensaft, Pfeffer und Salz vermengen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und die Garnelen ca. 4 Minuten gar grillen. Regelmäßig wenden. Den Wrap mit dem Krautsalat und den gegrillten Garnelen belegen und mit frischem Koriander abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 50 g Weißkohl, fein geschnitten
- [ ] 50 g Rotkohl, fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Einige Korianderblätter
- [ ] Einige Tropfen Limettensaft
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**289 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**26 g**