



1A+1B

Fish

Würzige Garnelen mit Tomaten und Staudensellerie



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Kern der roten Chili entfernen und sehr fein schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, den Staudensellerie in Halbmonde, die Avocado in Stücke schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und rote Chili einige Minuten andünsten. Die Garnelen hinzufügen und rosa und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen und das Bratöl aufbewahren. Garnelen, Tomaten, Staudensellerie und Avocado auf einem Teller verteilen und mit dem Bratöl und dem Zitronensaft besprenkeln. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 100 g Staudensellerie
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ ½ Avocado
- ☐ ¼ rote Chili
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	463 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	29 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	33 g