

1A+1B

Fisch

Caesar-Salat mit marinierten Garnelen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Knoblauch pressen. Die Garnelen mit Limettensaft, einer halben Knoblauchzehe, den getrockneten Kräutern und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Mindestens eine halbe Stunde (maximal 2 Stunden) im Kühlschrank marinieren. Eine Pfanne erhitzen und die Garnelen in 3-4 Minuten gar braten. Das Ei zwischen hart und weich kochen und abkühlen lassen. Das Sesam-Leinsaat-Brot in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotstücke ca. 5 Minuten braten. In der Zwischenzeit das Caesar-Dressing herstellen, indem alle Zutaten miteinander vermengt und zu einer glatten Masse gemixt werden. Kirschtomaten halbieren, Avocado in Scheiben und Ei in Spalten schneiden. Salat, Kirschtomaten, Ei, Avocado, Garnelen und Croutons auf einem Teller verteilen. Mit dem Caesar-Dressing besprenkeln.
- 2 Tipp: Das restliche halbe Ei im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag beim Mittagessen essen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 30-40 g Garnelen
- ☐ ½ Ei
- ☐ 25 g Römervalat
- ☐ 75 g Kirschtomaten
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ Prise Paprikapulver
- ☐ Prise getrocknetes Basilikum
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	553 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	37 g
Ballaststoffe	25 g
Eiweiß	31 g