



3 Fisch

Schwarzer Quinoasalat mit Garnelen, Avocado und Gartenerbsen



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Zubereitung Salat:
- 2 Die Gartenerbsen ca. 5 Minuten in reichlich Wasser kochen, abgießen und unter kaltem fließendem Wasser abspülen. In der Zwischenzeit das Öl in der Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe andünsten und die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten braten. Gartenerbsen, Salat, Gurke und Garnelen unter die Quinoa mischen. Die Avocado darüber verteilen. Mit dem Joghurt-Schnittlauch-Dressing servieren.
- 3 Zubereitung Joghurt-Schnittlauch-Dressing:
- 4 Den Joghurt mit 1 Knoblauchzehe vermengen. Mit Schnittlauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 Schöpflöffel gekochte schwarze Quinoa
- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 50 g griechischer Joghurt
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ 100 g Eisbergsalat in Streifen
- ☐ 50 g Gartenerbsen
- ☐ ½ Avocado in Streifen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Frischer Schnittlauch, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	688 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Fett	33 g
Eiweiß	46 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at