

Abendessen

# Curry-Garnelen Salat



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 542 kcal

Kohlenhydrate: 22 g

Proteine: 51 g

Fette: 26 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Garnelen
- 5 ml Kokosöl
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 TL Currypulver
- 1 Handvoll Blattsalat (z.B. Feldsalat)
- 70 g Mozzarella, fettarm
- 1/2 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 4 Kirschtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 g Pekannüsse

## Für das Dressing:

- 5 ml Olivenöl
- 5 ml Balsamico Essig
- 5 g Honig
- Salz, Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. In einer Pfanne die Garnelen in Kokosöl braten und mit Chili und Curry würzen. Die Frühlingszwiebel und Paprika schneiden. Anschließend Tomaten halbieren und Mozzarella zerkleinern.
2. Auf einen Teller erst den Blattsalat geben, dann die Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebelringe darüber verteilen. Zum Schluss Garnelen und Mozzarella in das Glas füllen und die Pekannüsse darüber zerbröseln.
3. Für das Dressing: Olivenöl, Essig und Honig verrühren und etwas salzen und pfeffern – ready to eat!

**Hinweis:** Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

