

## Salat mit Garnelen und Erdbeeren



15 Minuten



### NÄHRWERTE

Energie 438 Kcal

Kohlenhydrate 11 g

Eiweiß 35.1 g

Fette 26.4 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- Salat
- 150-200 g Garnelen
- 50 g Rucola
- 200 g Salatgurke in Stücken
- 100 g Erdbeeren, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ Avocado in Stücken
- ½ Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 
- Dressing
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ein Tropfen Tabasco
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel Weißweinessig
- Pfeffer und Salz

### ZUBEREITUNG

Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schale mischen und dann beiseite stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen mit dem Knoblauch etwa 3 bis 5 Minuten braten, bis sie rosa und gar sind. Mit ein wenig Salz würzen. Den Rucola, die Gurke, die Erdbeeren und die Avocado auf einen Teller geben und miteinander vermischen. Danach die Garnelen darauf verteilen und das Dressing darüber geben.