



3

Fisch

Gefüllte Tomaten mit holländischen Garnelen



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 Ein Dressing aus Olivenöl, Senf, frischem Dill, Zitronensaft und Weißweinessig herstellen. Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen. Die Garnelen mit dem Senf-Dill-Dressing vermengen und die Gurkenwürfel einrühren. Die Tomaten mit der Garnelenmischung füllen. Die Tomaten auf einem Salatbett servieren und mit etwas Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- ☐ 8 Kirschtomaten
- ☐ 50 g Granat-Garnelen
- ☐ Handvoll gemischter Salat
- ☐ 40 g Gurke in kleinen Würfeln
- ☐ Einige Tropfen Zitronensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL scharfer Senf
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ 1 TL Schnittlauch, fein gehackt
- ☐ 1 TL frischer Dill, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	45 kcal
Kohlenhydrate	1 g
Fett	3 g
Eiweiß	2 g