1A+1B Fisch

Mediterranes Brötchen mit Gambas

Zubereitungszeit
8 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Knoblauch und die fein gehackte Chilischote hinzufügen und 1-2 Minuten braten. Die Garnelen hinzufügen und rosa und gar in etwa 3-5 Minuten braten.
2. Zitronensaft und Koriander hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Noch eine Minute braten um die Aromen gut zu verbinden. Das Mediterrane Brötchen halbieren und 1 Minute zwischen den Grill legen. Das Brötchen mit den Garnelen belegen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 50 g rohe Garnelen, gepellt und gereinigt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- [ ] 0.5 milde rote Chilischote, ohne Kerne und fein gehackt
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Frischer Koriander, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**248 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**22 g**