

## Rezept

# Low Carb Avocadosalat mit Garnelen

Ein Rezept von Low Carb Avocadosalat mit Garnelen, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1 EL</b> Öl	<b>225 g</b> TK-Garnelen (gegart und geschält)
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 TL</b> Sambal Oelek	<b>3 EL</b> Limettensaft
Kräutersalz	<b>150 g</b> Kirschtomaten
<b>1</b> Avocado	<b>125 g</b> Blattsalat-Mix (gewaschen und küchenfertig)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Die noch gefrorenen Garnelen darin andünsten. Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden, zu den Garnelen geben und 6 - 7 Min. mitdünsten.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Sambal Oelek zu den Garnelen geben und alles noch kurz weiterdünsten, bis die Garnelen gar sind. Den Limettensaft und das restliche Öl unterrühren, mit Kräutersalz würzen, etwas süßen, vom Herd nehmen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Avocado längs halbieren, entkernen und schälen. Die Hälften noch mal längs halbieren und dann quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
4. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen und kurz durchziehen lassen. Nach Belieben noch mit etwas Kräutersalz abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und servieren.