

Chili-Garnelen auf Avocadocreme

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Garnelen
- 1 Limette
- 1/2 Chilichote
- 1/2 rote Zwiebel
- 150 g Salatgurke
- 1 EL passierte Tomaten
- 1/2 Avocado
- 1 EL Rotwein-Essig
- 2 EL (1,5 % Fett) Joghurt

Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Die Limette auspressen. 1 EL Saft mit einem 1/2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Garnelen darin einmal aufkochen und herausnehmen. Kurz in eiskaltes Wasser tauchen und anschließend gut abtropfen lassen. Die Garnelen mit dem restlichen Limettensaft in einer Schüssel mischen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit den passierten Tomaten unter die Garnelen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 15-20 Minuten ziehen lassen.

Die halbierte Avocado entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Rotwein-Essig, Joghurt, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer pürieren. Das Avocadopüree in zwei Gläser füllen. Die Garnelen darauf verteilen und sofort mit etwas Koriander garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

173 kcal, 16,1 g Eiweiß, 8,7 g Fett, 6,7 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck

COPD

Fettstoffwechselstörungen

Multipler Sklerose

Rheuma

Schuppenflechte

Untergewicht

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen