



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Asia-Salat mit Garnelen & Avocado

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 580 kcal

Zutaten für das Salatdressing

2 Esslöffel Olivenöl

Saft einer Zitrone

1 Teelöffel Honig

Prise(n) Salz

Prise(n) Pfeffer

Zutaten für den Salat

150 g Eichblattsalat (gründlich gewaschen und in mundgerechte Stücke gezupft)

300 g Gurke (gewaschen und in feine Scheiben geschnitten)

200 g Avocado (geschält, entsteint und in feine Scheiben geschnitten)

Zutaten Eiweißquellen

1 Teelöffel Kokosöl

2 Teelöffel Sojasauce

300 g (entdarmte) Garnelen

4 Hühnereier

Zubereitung

1. Bring etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen, um Deine Hühnereier je nach Vorliebe 6 bis 12 Minuten weich-, bzw. hartzukochen.

2. Wasche den Salat, lass ihn gut abtropfen und zupfe ihn in mundgerechte Stücke in eine Salatschüssel.

3. Berechne Deine Gurken und die Avocado vor und gebe diese ebenfalls in die Salatschüssel.
4. Gib alle Zutaten für Dein Salatdressing in ein hohes Gefäß und mixe diese mit dem Stabmixer gut durch oder verrühre diese alternativ in einer kleinen Schale.
5. Gib Deine vorbereiteten Garnelen zusammen mit 1TL Kokosöl in eine vorgeheizte Pfanne und brate diese scharf an. Lösche das Ganze mit 1-2 TL Sojasauce ab und falls Du es gerne scharf magst, können an dieser Stelle auch ein paar Chiliflocken nicht schaden :-).
6. Schäle und halbiere die vorgekochten Eier.
7. Gib das vorbereitete Dressing zu den restlichen Zutaten in die Salatschüssel und mische diese schön durch.
8. Richte den Salat auf Tellern an und garniere ihnen mit den Eierhälften und den vorgebratenen Garnelen.
9. Frischer Pfeffer und - falls Du es vorrätig hast - ein bisschen Fleur de Sel runden das Ganze ab. Fertig!

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Raus aus der Routine – mehr Ideen für Abwechslung

Falls Du gerne mehr Crunch möchtest (und keine Kalorien zählst :-)), passen gehackte Erdnüsse oder Cashewkerne super dazu. Am besten schmecken sie, wenn Du sie kurz in der Pfanne röstest. Sehr lecker und gesund sind außerdem frische Pilze, z. B. Champignons, Enoki- oder Buchenpilze. Putze und zerkleinere sie und schwenke die Pilze im Anschluss kurz mit wenig Butter in einer vorgeheizten Pfanne.

Falls Dir das Grundrezept unseres Asia-Salats zu grün ist, bring Farbe ins Spiel: Z. B. mit halbierten Cherrytomaten, Karottenstreifen oder ein paar Radieschen. Falls Du Deinem Salat zusätzlich zur Farbe noch eine fruchtige Note verleihen möchtest, nutze exotische Früchte in kleinen Mengen. Meine Favoriten als Topping zu diesem Salat sind Mango- und Papayawürfel.



Exotische Früchte sind wahre “Geschmacks-Bomben”!

Fazit

Dieser Salat ist alles andere als langweilig, oder? An dieser Stelle möchte ich Dich herzlich einladen, Deine Lieblings-Geschmackskombinationen mit uns zu teilen. Schreib gerne in die Kommentare, ich freue mich sehr darüber! Das gilt natürlich auch, wenn Du Fragen oder Rezeptwünsche hast.