



Kokos-Knoblauch-Shrimps

VORBEREITUNG 5 MINUTEN
ZUBEREITUNG 5 MINUTEN
GESAMT 10 MINUTEN

Für 1 Portion

220 g Shrimps, geschält und entdarmt

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosfleisch, gehobelt

2 gepresste Knoblauchzehen

2 gehackte Schalotten

1 EL Zitronensaft

1 EL frischer Dill, fein gehackt

Zubereitung

- Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Knoblauch und Schalotten hinzufügen und 2 Minuten lang sautieren, ohne sie zu bräunen.
- Shrimps hinzugeben und 3 Minuten garen.
- Zitronensaft, gehobelte Kokosnuss und Dill hinzugeben.
- Etwa eine Minute lang gut umrühren und servieren.

Nährwerte pro Portion: Kcal: 185, Protein: 23g, Kohlenhydrate: 4g, Fett: 9g

Geniesser-Tipp

Dazu ein frischer Salat oder eine Gemüsevariante und die Mahlzeit ist perfekt.