

Shrimpscocktail

... Meeresfrüchte mit Früchten

Zutaten:

Rezept für 4 Personen

200 g Shrimps

1 Becher Schmand (24% Fett)

1 kleine Dose Mandarinen

1 kleiner Apfel (100g)

Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Mandarinen aus der Dose abtropfen lassen, (Saft wegschütten!), in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Schmand zu den Mandarinen geben und glattrühren. Die Shrimps und die Apfelstücke dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Currypulver abschmecken. Das Ganze 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren in vier kleine Gläschen verteilen. Dazu schmeckt eine Scheibe Baguette.

Nährwertanalyse pro Person:

Energie: 214 kcal

Eiweiß: 11 g

Fett: 16 g

Kalium: 254 mg = 13% vom Tagesbedarf

Phosphor: 143 mg = 14% vom Tagesbedarf

Guten Appetit wünscht das Ernährungsberatungsteam !