



Leckerer Salat mit Glasnudeln, Gurke und Grünkohl



Zutaten

Menge

150 g	Garnelen
1 EL	Griechischer Joghurt
150 g	TK-Grünkohl
2 EL	Öl
	Salz
1/2	Salatgurke
150 g	breite Glasnudeln
1/2	Grapefruit
1	Gewürzgurke
1/3	Granatapfel
150 g	Gouda
400 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 3577 kJ, 855 kcal, 89,2 g Kohlenhydrate, 35,8 g Eiweiß, 41,7 g Fett, 154 mg Cholesterin, 8,29 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Hast du schonmal einen Glasnudelsalat probiert? Falls nicht, solltest du unbedingt unseren leckeren Glasnudelsalat mit Garnelen, Granatapfel und Grapefruit probieren! Der Glasnudelsalat hat eine sehr frische Basis aus gegarten Glasnudeln, Gurke, Granatapfel und Grapefruit. Kombiniert wird das Ganze dann mit herzhaften Käsechips und cremigen Grünkohl! Getoppt mit gekochten Garnelen ist der bunte Glasnudelsalat nicht nur ein echter farbiger Hingucker, sondern auch wirklich richtig lecker! Probiere unseren Glasnudelsalat mit Garnelen also unbedingt auch einmal Zuhause aus! Das Rezept ist wirklich super easy und schnell zubereitet. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Den Käse grob raspeln und in Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im Backofen für ca. 12 Minuten zu Chips backen.

Step 2:

Den Grünkohl zusammen mit 50 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben und erhitzen, bis er aufgetaut ist. Dann den Joghurt einrühren. Die restliche Gemüsebrühe gibst du in einen Topf und kochst die Garnelen darin für ca. 3 Minuten.

Step 3:

Die Grapefruit schälen und würfeln. Die Kerne aus dem Granatapfel holen und die Gurke in große und die Gewürzgurke in feine Würfel schneiden. Die Gewürzgurke verrührst du für das Dressing mit Öl, etwas Brühe, Salz und Pfeffer. Die Glasnudeln garst du nach Packungsanweisung in Salzwasser, schreckst sie ab und vermischt sie mit der Salatgurke, der Grapefruit, dem Granatapfel und dem Dressing. Jetzt kannst du den Salat noch etwas salzen und pfeffern. Zum Schluss gibst du den Glasnudelsalat in eine Schüssel und verteilst die Garnelen, den Grünkohl und die Käsechips oben drauf.