



Shrimp Chip mit Guacamole

Zutaten

- 25 Garnelen, tiefgefroren u. geschält
- 5 Stängel Koriander
- 200 g Avocado, reif
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Limettensaft
- 2 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- etwas Salz
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 25 Tortilla-Chips

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen.
2. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Avocado(s) halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale trennen und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Avocadopüree mit Knoblauch, Limettensaft und Maggi Würze Hot verrühren und abschmecken.
3. Die Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Die Garnelen mit Sambal Oelek, Salz und Sesamöl mischen.
4. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 3-5 Min. braten. Tortilla-Chips flach auf einer Platte verteilen. Auf jeden Chip ca. 1 TL Guacamole geben und je eine Garnele legen. Mit Koriander bestreuen und direkt servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	100 kcal
Fett	5 g
Protein	10 g

🕒 25 Minuten

⊕ 25 Stück