

Meeresfrüchtesalat mit Peperoni

für 1 Person

Vorbereitungszeit

20 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.70

Nährwert pro Rezept

176 Kcal, 2 g Fett, 16 g KH

Zutaten

5 cl	Sonnenblumenöl		
20 g	Zwiebeln, hacken	<u>1</u>	andünsten
50 g	farbige Peperoni, grob würfeln		
100 g	Meeresfrüchte (TK od. Händlerangebot)	<u>2</u>	mitdünsten
3 g	Vietnam Wok (RL Gewürz)		
	Scharfmacher (RL Gewürz)	<u>3</u>	würzen Scharfmacher für die gewünschte Schärfe
20 cl	Zitronensaft od. Essig	<u>4</u>	ablöschen, erkalten lassen
10 g	Asia-Frühlingszwiebeln, fein hacken	<u>5</u>	garnieren