

Rezept

Avocado-Grapefruit-Salat mit Basilikum

Ein Rezept von Avocado-Grapefruit-Salat mit Basilikum, am 19.04.2024

Zutaten

2-3 Grapefruits (pink oder gelb)	2 Avocados
1 rote Chilischote	1 Bund Basilikum
3 EL kalt gepresstes Olivenöl	einige Spritzer Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 910 kcal

Zubereitung

- Über einer Schüssel mit einem kleinen scharfen Messer die Schalen der Grapefruits großzügig abschneiden. Die verbleibende weiße Haut sorgfältig abtrennen. Zum Filetieren nach und nach jedes Fruchtsegment direkt an den beiden Trennhäuten einschneiden, das Fruchtfilet auslösen. Den dabei austretenden Saft in der Schüssel auffangen. Übrige Häute gut ausdrücken.
- Avocados längs halbieren, entkernen, schälen, würfeln und in eine zweite Schüssel füllen. Die Avocadokerne dazulegen – sie verhindern das Anlaufen und unschöne Verfärben der Avocados. Mit Folie abdecken.
- Chilischote waschen, je nach gewünschtem Schärfegrad von den Kernen befreien, fein hacken und unter die Avocadowürfel rühren. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, 4 schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen.
- Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Grapefruitsaft mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing verrühren. Dressing unter die Avocadowürfel heben (Avocadokerne vorher herausnehmen).
- Anrichten: In Verrines kommen die Farben der Salatzutaten besonders gut zur Geltung. Schichten Sie abwechselnd aromatisierte Avocadowürfel und die Grapefruitfilets in vier kleine Gläser. Mit den beiseitegelegten Basilikumblättern garnieren.