Rezept

Avocadosalat mit rosa Grapefruit

Ein Rezept von Avocadosalat mit rosa Grapefruit, am 22.05.2025

Zutaten

- **1** rosa Grapefruit
- **1** reife Avocado
- **1** Frühlingszwiebel
- **1 EL** flüssige Gemüsebrühe
- Pfeffer
- **50 g** Feldsalat
- **4 EL** Zitronensaft
- **1 EL** Rapsöl
- Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Grapefruit dick schälen, dabei die weiße Haut vollständig mit entfernen. Die Grapefruitfilets zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Dabei den Saft auffangen.

2. Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Avocado längs halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit 2 EL Zitronensaft und dem Grapefruitsaft beträufeln.

3. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil in sehr feine Ringe schneiden. Mit den Avocadowürfeln, Grapefruitfilets und dem Feldsalat mischen.

4. Das Öl mit Brühe und 2 EL Zitronensaft verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat träufeln. Behutsam unterheben.