

Rezept

Garnelen-Grapefruit-Salat mit Grapefruit-Vinaigrette

Ein Rezept von Garnelen-Grapefruit-Salat mit Grapefruit-Vinaigrette, am 21.03.2023

Zutaten

75 g rote Quinoa	Salz
1 Pink Grapefruit	50 g gemischte Baby-Leaves (zarte Blattsalate)
2 Stängel Dill	200 g küchenfertige, geschälte und rohe Riesengarnelen
1 EL Olivenöl	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Grapefruit-Vinaigrette:	
1 kleine Pink Grapefruit (ersatzweise 100 ml Grapefruitsaft)	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer oder Vanille-Pfeffer
1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 24 g F, 25 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in ein Sieb abgießen und heiß abbrausen. Zum Schluss mit kochend heißem Wasser übergießen, um alle Bitterstoffe zu entfernen. Abtropfen lassen und in Salzwasser nach Packungsangabe in ca. 25 Min. gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. Inzwischen die Grapefruit großzügig schälen, sodass nichts Weißes mehr anhaftet. Die Filets herauslösen und beiseitestellen.
3. Die Grapefruit auspressen. Es werden ca. 100 ml Saft gebraucht. Saft auf ca. 2 EL einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ahornsirup einrühren, dann das Öl unterschlagen.
4. Die Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Längere und grobe Stiele abknipsen. Die Salatblätter auf zwei Teller verteilen. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken.
5. Die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von jeder Seite 1-2 Min. braten, bis sie sich rosa färben, innen aber noch etwas glasig sind. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Grapefruitfilets auf den Salatblättern anrichten. Die Quinoa in kleinen Häufchen dazwischensetzen.

6. Die Grapefruit-Vinaigrette über Salatblätter, Garnelen, Quinoa und Grapefruitfilets träufeln, alles mit dem gehackten Dill bestreuen und mit den Dillspitzen garnieren. Den Salat sofort servieren.