

Rezept

Grapefruit-Garnelen-Salat

Ein Rezept von Grapefruit-Garnelen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

1 rosa Grapefruit	2-3 Schalotten
1 kleine Salatgurke	4 schöne Salatblätter zum Anrichten
200 g kleinere geschälte gegarte Garnelen	1 rote Chilischote
3 EL Sojasauce	1 EL heller Reisessig
2 EL Limetten- oder Zitronensaft	2 TL Honig
1 TL süße ChilisaUCE	Minze- oder Korianderblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 davor: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Von der Grapefruit mit einem scharfen Messer die Schale so abschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Trennhäute etwas ausdrücken und den Saft in ein Schälchen tropfen lassen.
2. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen oder schälen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne mit einem kleinen Löffel rausschaben. Die Gurke quer in schmale Scheiben schneiden.
3. Salatblätter waschen, trockenschütteln und vier Teller mit je 1 Blatt auslegen. Grapefruit, Schalotten und Gurken darauf legen – und die Garnelen auch. Chilischote waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden, darüber streuen.
4. Grapefruitsaft mit Sojasauce, Reisessig, Zitrusaft, Honig und ChilisaUCE verrühren. Über den Salat träufeln. Die Kräuterblättchen darüber streuen.