

Rezept

Grapefruit-Granatapfel-Salsa

Ein Rezept von Grapefruit-Granatapfel-Salsa, am 02.10.2023

Zutaten

1 rosa Grapefruit	1 Knoblauchzehe
1 - 2 rote Chilischoten	2 Stängel Minze
4 Frühlingszwiebeln	1 Granatapfel
1 EL Limettensaft	1 TL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
2 EL neutrales Öl	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 TL Pfeffersud (aus dem Glas)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Grapefruit filetieren und die Filets etwas klein zupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen, dabei die weißen Scheidewände entfernen. 60 g Granatapfelkerne abwiegen, den Rest anderweitig verwenden (z. B. als Müsli- oder Salattopping).
2. Grapefruit in einer Schüssel mit den anderen vorbereiteten Zutaten und den Granatapfelkernen vermischen. Limettensaft, Agavendicksaft, Öl, eingelegte Pfefferkörner und den Pfeffersud dazugeben. Alles gut verrühren, mit Salz würzen und 10 Min. ziehen lassen. Nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren. Wird wie Tomaten-Ananas-Salsa zu Steaks, Gegrilltem, auf Sandwiches und Wraps verwendet.