

Rezept

Grillavocado mit Grapefruitsalat

Ein Rezept von Grillavocado mit Grapefruitsalat, am 13.10.2024

Zutaten

1 Avocado	1 rote Zwiebel
3 EL Olivenöl	40 g Walnusskerne
180 g Feldsalat (ersatzweise Baby-Blattspinat)	1 Grapefruit
150 g Schafskäse (z. B. Feta)	½ Zitrone
1 EL Aceto balsamico bianco	1 TL Honig
1 TL getr. Rosmarin	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 65 g F, 19 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Eine Grillpfanne ohne Fett erhitzen und die Avocadohälften darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann in der noch warmen Grillpfanne in 1 EL Öl bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Walnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze in 5-10 Min. hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Grapefruit so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und halbieren. Den Feta zerbröseln.
4. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit dem restlichen Öl, Essig, Honig und Rosmarin mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Servieren den Feldsalat und die Zwiebel auf Teller verteilen. Die Avocadohälften ggf. vierteln und mit Grapefruit und Feta auf dem Feldsalat verteilen. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit den Walnüssen garnieren.