

Rezept

Kürbiscarpaccio mit Grapefruit

Ein Rezept von Kürbiscarpaccio mit Grapefruit, am 29.06.2026

Zutaten

1 Stück Muskat- oder Butternut-Kürbis (ca. 500 g)	Salz
4 EL Olivenöl	1/2 rosa Grapefruit
1 Bund Schnittlauch	1 EL Zitronensaft
Chiliflocken nach Geschmack	2 TL Ahornsirup
50 g durchwachsener Räucherspeck	30 g Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Mit ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel gut mischen und etwas ziehen lassen.

2. Von der Grapefruihälfte die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch fein würfeln und den auslaufenden Saft auffangen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Zitronensaft und den Grapefruitsaft mit Chiliflocken und dem Ahornsirup verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unterschlagen. Grapefruit und Schnittlauch unterrühren, alles mit Salz abschmecken.

3. Den Speck von Schwarte und Knorpeln befreien und klein würfeln. Mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis der Speck glasig ist und die Kerne leicht braun sind.

4. Die Kürbisscheiben dekorativ auf Teller verteilen. Die Grapefruitmischung gleichmäßig darübergeben, die Speckmischung ebenfalls darauf verteilen und das Carpaccio gleich servieren.