Rezept

Rucola-Fenchel-Salat mit Garnelen

Ein Rezept von Rucola-Fenchel-Salat mit Garnelen, am 26.04.2024

Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
1 Bund	Rucola
1	rosa Grapefruit
2 EL	Öl
	Salz
200 g	gekochte geschälte Garnelen
1	Fenchelknolle
4 Zweige	Koriandergrün
1	unbehandelte Limette
	1/2 TL gehackte Ingwerwurzel
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 242 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Das Koriandergrün waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3. Die Schale der Grapefruit mit einem scharfen Messer abschneiden. Über einer Schüssel die Grapefruitfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Den herabtropfenden Saft auffangen.

4. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale von einem Viertel der Frucht dünn abschneiden und fein hacken. Die Limette auspressen.

5. Den aufgefangenen Grapefruitsaft, Limettensaft und Öl verrühren. Koriander, Ingwer und Limettenschale untermischen. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Rucola, Fenchel, Grapefruit, Garnelen und Zwiebeln mit dem Dressing vermischen.