

Rezept

# Rucola-Frucht-Salat

Ein Rezept von Rucola-Frucht-Salat, am 20.04.2024

## Zutaten

2	rosa Grapefruits	100 g	Erdbeeren
2	Kiwis	1	Zitrone
100 g	Rucola	1	rote Zwiebel
2	Stängel Basilikum	1	Avocado
4 EL	Öl	1 TL	gemahlener Kardamom
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Eine Grapefruit so schälen, dass auch die weiße Innenhaut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden.

---

2. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen.

---

3. Die Rucolastiele abschneiden. Die Blätter waschen und trockenschleudern. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Avocado in feine Scheiben schneiden und sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, damit die Schnittflächen nicht braun werden.

---

4. Die zweite Grapefruit auspressen. Den Saft mit dem restlichen Zitronensaft, dem Öl, dem Kardamom, Salz und Pfeffer verquirlen. Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit dem Basilikum garnieren und sofort servieren.