

Rezept

Tomaten-Grapefruit-Salat mit Zitronen-Vanille-Dressing

Ein Rezept von Tomaten-Grapefruit-Salat mit Zitronen-Vanille-Dressing, am 18.04.2024

Zutaten

2 Bio-Zitronen	2 Vanilleschoten
2 EL Zucker	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 rote Zwiebel	2 rosa Grapefruits
4 reife Tomaten	400 g Wassermelone
1/2 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing 1 Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Zestenreißer abschälen oder mit einem Messer ganz dünn ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden.
2. Den Saft der Zitronen auspressen. Zitronenschale und Zitronensaft in einen Topf geben. Die Vanilleschoten mit einem scharfen Messer längs aufschlitzen und das Mark dazukratzen.
3. Die Mischung mit dem Zucker aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Den Sirup und das Öl mit dem Schneebesen verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Schale der Grapefruits mit einem Messer entfernen, dabei das Weiße mit entfernen. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Grapefruits und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben je nach Größe halbieren.
5. Die Melone schälen und die Kerne möglichst entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Melonenstücke mit den Grapefruits, Tomaten und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben.
6. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und dazugeben. Das Vanille-Zitronen-Dressing dazugeben und alles locker mischen. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.