



Avocado-Grapefruit-Salat mit Meeresfrüchten

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Meeresfrüchtemischung, tiefgefroren	500 g
Grapefruit	2 St.
Avocado	1 St.
Oliven, schwarz	50 g
Eisbergsalat	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. Meeresfrüchtemischung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Grapefruits mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden v-förmig ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit 2 EL aufgefangenem Grapefruitsaft beträufeln. Oliven in feine Streifen schneiden. Äußere Blätter des Eisbergsalats entfernen, halbieren und Strunk ausschneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
2. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Meeresfrüchtemischung mit Knoblauch ca. 5 Min. anbraten. Inzwischen in einer Schüssel restliches Olivenöl, übrigen Grapefruitsaft, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Grapefruitfilets, Avocado und Oliven auf Salatblättern anrichten, Meeresfrüchte darauf verteilen und alles mit dem Dressing beträufeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g