



Grapefruit-Fenchel-Salat mit Kokosgarnelen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	500 g
Grapefruit	2 St.
Fenchel	3 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Öl	2 EL
Kokosraspel	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Grapefruits so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Fenchelknolle quer in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
2. In einer Schüssel Joghurt, aufgefangenen Grapefruitsaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Fenchel und Frühlingszwiebeln mischen.
3. Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Garnelen unter Wenden ca. 4 Min. anbraten. Anschließend Kokosflocken zugeben und ca. 2 Min. mit anbraten.
4. Grapefruitfilets unter den Salat heben. Grapefruit-Fenchel-Salat mit Kokosgarnelen und Fenchelgrün servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g