

Avocado-Grapefruit-Salat

Der exotisch-leichte Avocado-Grapefruit-Salat bildet eine perfekte Beilage zu Gegrilltem. Das Rezept wird zusätzlich mit gehackten Nüssen verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Grapefruit
2 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Currypulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Zucker
2 Stk.	Avocados
250 g	Vogerlsalat
1 Becher	Joghurt
1 Bund	Schnittlauch
60 g	Cashewnüsse

Zubereitung

1. Für den Avocado-Grapefruit-Salat zuerst die Grapefruit vorbereiten, dabei über ein Gefäß halten, um den austretenden Saft aufzufangen: Mit einem scharfen Messer die Frucht halbieren, die Schale abschneiden (wie bei einer Birne oder einem Apfel). Die weißen Häutchen aus dem Fruchtfleisch ausschneiden und entfernen. Fruchtfleischfilets in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem kleinen Topf etwas anwärmen, das Currypulver einrühren und kurz anrösten lassen. Den aufgefangenen Saft der Grapefruit mit einrühren. Den Topfinhalt in eine Salatschüssel umfüllen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

3. Nun die Avocado mit einem Messer halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale entnehmen, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit den Grapefruitstücken mischen und unter die Sauce heben. Noch einmal abschmecken, ziehen lassen.
4. Den Vogerlsalat gründlich waschen, putzen und trocknen. Das Joghurt in eine Schüssel füllen, 1 Prise Salz einrühren. Schnittlauch bei Bedarf waschen, putzen und trocknen, klein schneiden und in das Joghurt rühren.
5. Die gehackten Nüsse in eine Pfanne geben und ohne Fettzugabe anrösten lassen. Den Vogerlsalat auf die Teller verteilen, darüber die Fruchtstücke mit der Grapefruitsauce anrichten. Das Joghurtdressing über den Salat geben, zuletzt mit den gehackten Nüssen bestreuen, gleich servieren.

Tipp

Anstelle von Vogerlsalat kann man für den Avocado-Grapefruit-Salat auch Endivien- oder Eisbergsalat verwenden.