



Grapefruitsalat mit Avocado und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 385 kcal/1612 kJ
Eiweiß: 11,1 g Fett: 32,8 g
Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Grapefruit schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen. Avocados halbieren, schälen, den Stein entfernen und klein schneiden. Weintrauben abspülen und halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
2. Chilischote aufschlitzen, Kernchen entfernen, Schote abspülen und fein schneiden. Schalotte pellen und fein würfeln. Essig mit Grapefruitsaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Chili und Schalottenwürfel unterrühren. Die vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit der Marinade und den Alfalfasprossen mischen und auf Salatblättern anrichten. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 rosa Grapefruit
- 2 Avocados
- 50 g blaue Weintrauben (kernlos)
- 1 Dose (140 g EW) Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Schalotte
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Öl
- 100 g Alfalfasprossen
- einige Salatblätter zum Anrichten