

## Avocado-Grapefruit-Salat mit Meeresfrüchten

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## 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 gemahlen

## 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 herausschneiden, 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 herausschneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
- 2. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. In einer Panne 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