




Salat mit Grapefruit und Asiadressing



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Buschbohnen	250 g
Salz	
Grapefruit	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Pflücksalat	500 g
Basilikum, frisch	30 g
Salatgurken	1 St.
Rohrzucker	2 TL
Sojasauce	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Rapsöl	3 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. Bohnen waschen und Enden abknipsen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und Bohnen darin ca. 10 Min. garen. Bohnen abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Grapefruits mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden ausschneiden, dabei den Saft auffangen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, zerzupfen und abtropfen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gurke schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.
4. In einer Schüssel Frühlingszwiebeln mit Grapefruitsaft, Rohrzucker, Sojasauce und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen und abschmecken. Salat, Basilikum, Gurkenstreifen, Grapefruit und Bohnen auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 163 kcal

Kohlenhydrate 24 g

Eiweiß 5 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 7 g
