



Zitrusfrucht-Carpaccio

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	1 St.
Orangen	2 St.
Clementine	3 St.
Pinienkerne	1 EL
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne

1. Grapefruit, Orangen und Clementinen mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Früchte quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Austretenden Saft dabei auffangen.
2. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei ca. 2 Min. anrösten.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Honig und 3 EL Zitrusfrüchtesaft verrühren. Fruchtscheiben flach auf einem Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Zitrusfrucht-Carpaccio mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	136 kcal		
Kohlenhydrate	22 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	2 g	Fette	5 g