




Zitrusfrucht-Salat mit Granatapfel



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	4 St.
Zucker	60 g
Zimt	
Grapefruit	2 St.
Clementine	2 St.
Granatapfel	1 St.
Minze, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, feine Reibe

1. 1 Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Frucht auspressen. In einem Topf Orangensaft und Schale mit Zucker und Zimt auf mittlerer Stufe aufkochen und ca. 3 Min. einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sirup abkühlen lassen.
2. Übrige Orangen, Grapefruit und Clementinen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Früchte quer in dünne Scheiben schneiden, dabei entkernen und den weißen Mittelteil entfernen.
3. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mithilfe eines Löffels herauslösen, dabei weiße Zwischenhäute entfernen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrusfrüchte mit abgekühltem Sirup mischen und auf 4 tiefe Teller verteilen. Mit Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Viel Freunde beim Genießen!

Tipp: Dazu passt [Joghurt-Himbeer-Eis](#). Der Salat kann gut vorbereitet und einige Stunden kühl gestellt werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 244 kcal

Kohlenhydrate 60 g

Eiweiß 4 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 1 g
