

Avocado-Grapefruit-Fenchel-Salat

Roh verarbeitet bleiben die gesunden Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse am besten erhalten.

Ätherische Öle, Vitamin C, Kalium, Tryptophan - dieser Salat enthält vieles, um unsere Gesundheit zu fördern.

Zutaten

3 Grapefruits
3 EL Honig
4 EL Olivenöl
40g Pekannusskerne
3-4 Stiele Koriander
2 Fenchelknollen
(à ca. 250g)
2 Avocados
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Grapefruits so schälen, dass die weisse Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken, mit Limettensaft und Honig verrühren.

2 Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Fenchel putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben hobeln.

3 Avocados längs halbieren, Kerne herauslösen und Schale entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

4 Avocado, Fenchel, Grapefruit und Nüsse auf einer Platte anrichten. Vinaigrette darüber verteilen. Mit Koriander bestreuen.