



Foto: myself; wird schnellstens durch eigenes ersetzt...

Fenchelsalat mit Grapefruit und Garnelen

350 Kalorien (ich nehme an, pro Portion). Trotzdem lecker.

1 Fenchel

waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

2 Frühlingszwiebeln

putzen, waschen, in feine Röllchen schneiden. Mit dem Fenchel in eine Schüssel füllen.

1 rosa Grapefruit

Grapefruit filetieren (Fruchtfleisch aus den Häutchen schneiden), halbieren, mit

150 g gegarten, geschälten Garnelen

zum Fenchel geben. (Beim ersten Nachbasteln des Rezepts hatte ich keine Garnelen zur Hand, Flußkrebisfleisch war ebenfalls passend und lecker.)

Saft von 1 Limette

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

verrühren, darübergießen.

Wer mag, gibt dem Dressing auch frischen

Knoblauch

dazu. Kein Muß, schmeckt aber ausgezeichnet.

Aus der myself, Februar 2016, „California Cuisine“.

Sehr frisch und leicht und hat sogar dem Herrn des Hauses gut geschmeckt.