

Winter-Salat, Blauschimmel, Avocado, Grapefruit, O-Saft

Für 4 Personen

120 g Feldsalat 2 kleine Avocado (200 g) 100 g Blauschimmelkäse
1 Grapefruit, Filets 8 TL Kürbiskerne

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl 2 EL weißer Balsamico-Essig 4 EL Orangensaft
4 EL Ahornsirup

Feldsalat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Anschließend von den kleinen Wurzeln befreien. Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Beide Hälften in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Blauschimmel in 2 cm große Stücke zerbröseln. Grapefruit filetieren.

Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Schälchen geben und mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen zu einer Vinaigrette vermengen. Nun den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gründlich vermengen.

Zum Servieren den Salat auf zwei Teller verteilen. Avocadoscheiben und Blauschimmelstückchen auf dem Salat anrichten. Auf jeden Teller 3-4 Filets der Grapefruit setzen und abschließend die Salate mit den Kürbiskernen garnieren.

Gemeinsam mit einem gekühlten Glas Grapefruit servieren.

Britta Welzer / Svenja Mattner-Shahi am 24. Oktober 2024