

Räucherfisch und Grapefruit auf Blattspinat

3 Grapefruits	200 g Spinat	200 g Räucherfisch
30 g Pinienkerne		
Marinade:		
2 EL Öl	1 TL Honig	1 TL Honigsenf
Salz	1 Chilischote	

Die Grapefruits waschen und schälen, das Fruchtfleisch aus den Membranen lösen (filetieren). Filets längs halbieren, dabei den austretenden Saft für die Marinade auffangen.

Salatmarinade aus Öl, Honig, Senf, Salz und Chili herstellen. Die gewaschenen Spinatblätter vorsichtig durch die Marinade ziehen, mit den Grapefruitfilets auf Tellern anrichten.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Währenddessen den Räucherfisch dekorativ auf dem Salat verteilen und mit der restlichen Marinade überträufeln. Mit den gerösteten Pinienkernen anrichten.

Tipps:

Geeignet für das Rezept sind fettreiche Räucherfische wie Makrelen, Schillerlocken, Heilbutt, Lachs, aber auch Forellen. Gesundheitliches Plus der fetten Seefische: Sie enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren. Üppigere Fischportionen machen aus dem Salat einen vollwertigen Hauptgang.

Anstelle von Räucherfisch schmeckt zum Grapefruitsalat auch ein milder Ziegenfrischkäse wie Picandou. Den Spinat können Sie durch Feldsalat ersetzen.

Der herbe Grapefruitgeschmack harmoniert gut mit exotischen Gewürzen. Hier ein Kompott, das als Dessert zum Eis passt, aber auch ein interessanter Kontrapunkt zu Kurzgebratenem ist (Entenleber!): Die gewürfelten Grapefruitfilets einer großen Frucht werden mit Zucker, etwas Zitronensaft, zwei Zimtstangen, drei Eln Pinienkernen und einer Vanilleschote kurz aufgekocht. Über Nacht ziehen lassen.

test Februar 2004