

Kap-Salat

Zutaten für zwei Salate:

1 Teebeutel oder 2 TL Rooibos-Tee

150 g gemischte Blattsalate

2 rosé Grapefruits

150 g Mozzarella

1 EL weißer Balsamico

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 TL milder Honig

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Rooibos-Tee mit 80 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen,

5-6 Min. ziehen lassen, dann den Tee entfernen und ihn ganz abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke zupfen.

Grapefruits mitsamt der weißen Haut dick abschälen und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Blattsalate, Grapefruitfilets und Mozzarella auf zwei Tellern anrichten.

3. Für das Rooibos-Dressing Essig, 4 EL Rooibos-Tee, 2 EL Grapefruitsaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Das Rooibos-Dressing über den Salat träufeln.

Dazu passt geröstetes Ciabatta oder Baguette.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 405 kcal, 1700 kJ, 16 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate,
27 g Fett