

Gegrillter Lachs mit Grapefruit und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	474 kcal/ 1930 kJ		
Eiweiß:	37,3 g	Fett:	29,2 g
Kohlenhydrate:	13,1 g		

Zubereitung:

1. Lachs abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl einreiben. Eine Grillpfanne trocken erhitzen und die Lachsfilets darin von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen. Alternativ kann der Lachs auch auf dem Grill zubereitet werden. Warm stellen.

2. Walnüsse halbieren und in einer trockenen Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen.

3. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und fein schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Grapefruit mit der weißen Haut schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Alfalfasprossen abspülen und abtropfen lassen.

4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Schalotte darin andünsten. Grapefruit und die Walnüsse zugeben und kurz durchschwenken. Grapefruitsaft zufügen und kurz erhitzen. Mit Salz, grobem Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sprossen locker unterziehen. Zusammen mit dem gegrillten Lachs anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Lachs

4	Portionen Lachsfilet (à 180 g)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Öl

Für die Pink-Grapefruit

80 g	kalifornische Walnusshälften
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	Schalotte
2	Pink-Grapefruit
1 EL	Öl
1 EL	Walnussöl
50 g	Alfalfasprossen
	Salz
	grober Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker