

## Grapefruitsalat mit Linsen, Avocado und Krabben

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 200 g kleine, gepulste Krabben
- 3 rosa Grapefruits
- 2 große Avocados
- 6 EL (light mit ca. 14 % Fett) Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- Worcestersoße
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g vorgegarte rote Linsen
- 100 g Baby-Blattspinat

Krabben abbrausen, abtropfen lassen. Grapefruits bis auf das Fruchtfleisch abschälen, halbieren, die weiße Mitte herauslösen. Die Hälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Saft dabei auffangen.

Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in schmale Spalten schneiden. Mit dem Grapefruitsaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Crème fraîche und Tomatenmark glatt rühren, kräftig würzen, mit etwas Grapefruitsaft abschmecken. Mit Linsen und Krabben mischen, zuvor 2 EL Linsen und Krabben zur Dekoration beiseite legen.

Platte mit Spinatblättern auslegen, darauf die Grapefruits verteilen, 2 Hälften zur Dekoration beiseite legen. Avocado sternförmig darauf anrichten, Krabbencocktail in der Mitte aufhäufen. Mit Krabben, Grapefruit und Linsen garnieren.

Sendung/Quelle: Markt

Letzter Sendetermin: 29.01.2018

Koch/Köchin: Dagmar von Cramm

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)