

Gefüllte Grapefruit

Pamplemousse farci



Zutaten für 2 Grapefruit- hälften:

1 Grapefruit
3 TL eingelegter Thunfisch
(natur, nicht in Öl)
1 hartes Ei (nur das weiße)
Tomate (Deko, optional)
Salatgurke (Deko, optional)
Petersilienblätter (optional)

Helle Sahnesauce:

2 TL Zitronensaft
100 ml Sahne
2TL Naturjoghurt
2 TL leichte Salatmayonnaise
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Grapefruit halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden. Ei hacken.
2. Aus der Sahne, dem Zitronensaft, Joghurt und Salatmayonnaise sowie Salz und Pfeffer eine helle Sahnesauce zubereiten.
3. Etwas von der hellen Sahnesauce mit dem fein zerpfückten Thunfisch, dem Fruchtfleisch der Grapefruit und dem Ei vorsichtig mischen. Nicht zuviel davon nehmen.
4. In die ausgehöhlte Grapefruihälfte einfüllen. Optional mit einem Tomatenschnitt und einer halbierten Gurkenscheibe sowie - falls vorhanden - etwas Petersilie garnieren.

Hinweise:

Das Bild zeigt Pamplemousse farci vom Traiteur Monsieur Berio in Saint-Tropez, März 2005.

Statt der Thunfischstückchen besser noch Thunfischrelettes verwenden.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Vorspeisen, Fisch, Thunfisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 14.03.2017