



Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp

10 Portionen

3 Pink Grapefruits

50 g Hüttenkäse

200 g Doppelrahm-Frischkäse

100 ml Milch

Salz

Pfeffer nach Belieben

1-2 EL Weißweinessig

3 rote Paprikaschoten

2 große Köpfe Romana-Salat

75 g Pecan-Nusskerne

Am Vormittag die Grapefruits dick schälen und filetieren. Den austretenden Saft

dabei auffangen. Die Filets zugedeckt zur Seite stellen.

**Beide Käsesorten mit der Milch und dem Grapefruitsaft glatt rühren.
Das Dressing**

mit Salz, Pfeffer und eventuell Essig abschmecken und kalt stellen.

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Die Schoten 1 cm groß würfeln.

Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Nüsse grob

hacken und ohne Fett rösten. Alles zugedeckt zur Seite stellen.

Vor dem Servieren das Dressing durchrühren. Wenn nötig, mit Milch verdünnen. Den

**Salat, die Paprika, die Grapefruits und die Nüsse locker vermischen.
Den Dipp dazu**

servieren.

Pro Portion: 140 kcal / 590 kJ