

## **Grapefruit**

Die Grapefruit ist die Frucht des Grapefruitbaumes, einer Zitruspflanze, die ein subtropischer Baum aus der Familie der Rautengewächse ist. Sie ist eine Kreuzung, die aus der Orange und Pampelmuse entstanden ist.

### Beschreibung:

Die runde Frucht hat eine gelbe Schale, rotfleischige Arten können einen rötlichen Anflug auf der Schale aufweisen. Die Frucht ist etwa 10-15 cm im Durchmesser groß und hat bittres Fruchtfleisch. Die Farbe des Fruchtfleisches variiert je nach Sorte von einem hellen gelb bis hin zu einem tiefen Rubinrot.

### Sorten:

Die verschiedenen Sorten der Grapefruit unterteilen sich in zwei Hauptgruppen: Die weißen Grapefruit, welche gelbes Fruchtfleisch haben, und die roten, deren Sorte amerikanische Ruby 1929 mit roséfarbigem Fruchtfleisch patentiert wurde.

### Verbreitung:

Ihre Herkunft war bis 1950 unbekannt. Die Frucht wurde vermutlich etwa um 1750 in Barbados entdeckt. Sie wird heute in fast allen subtropischen Ländern der Welt angebaut.

Weiterhin enthalten Grapefruits antioxidative Substanzen, so genannte Radikalfänger und den Ballaststoff Pektin. Diese Inhaltsstoffe haben cholesterinsenkende Eigenschaften. Schon eine Grapefruit pro Tag trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Dies kommt insbesondere Menschen mit koronaren Herzkrankheiten und Krankheiten des Kreislaufsystems zu gute, da ein erhöhter Cholesterinspiegel ein Risikofaktor für solche Krankheiten ist.

## **Grapefruitsuppe mit Nocken**

Zutaten für 4 Personen

5 Stück Grapefruit, unbehandelt, Pink Grapefruit  
2 TL Zitronensaft  
200 ml Apfelfruchtsaft ohne Zucker  
2 EL Zucker  
20 g Stärkemehl  
einige Tropfen Süßstoff flüssig  
2 Eier  
2 EL Vanillepuddingpulver  
225 g Speisequark, Magerstufe, bis 0,2% Fett  
80 g Grieß, trocken  
Schale einer unbehandelten Zitrone

### Zubereitung

Zesten aus der Grapefruitschale reißen und zur Seite stellen. 2 Grapefruits filetieren, 3 auspressen und den Saft auffangen. Grapefruit- und Apfelsaft mit 1 EL Zucker aufkochen und mit Stärkemehl andicken. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und erkalten lassen.

Für die Nocken Eier trennen. Eigelb mit Quark, Grieß, Puddingpulver und Zitronenschale verrühren. Eiweiß steif schlagen und 1 EL Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter die Quark-Grieß-Masse heben. Mit einem Teelöffel Nocken abstechen und portionsweise in reichlich siedendem Wasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen, einmal wenden und vorsichtig herausnehmen.

Grapefruitfilets auf Suppenteller geben und Suppe darüber verteilen. Nocken auf die Suppe geben.

### Kommentar:

Ich fand es jetzt nicht so lecker, das ich noch einmal kochen werde. Die Zubereitung war zwar einfach, aber es hat für ein Dessert doch sehr lange gedauert.

## **Rucola mit Gambas und Grapefruit**

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, klein rot, in feine Streifen geschnitten  
1/4 Portion Gurke, frisch, geschält, ohne Samen, fein gehackt  
1 EL Balsamicoessig, weiß  
2 Portionen Grapefruit  
225 g Krabben, (vorzugsweise Gambas, groß)  
100 g Krabben, klein  
4 Portion Rucola/Rauke  
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
1 Prise Salz

Zubereitung

Zwiebeln und Gurke mit dem Balsamico in eine Schüssel geben - 10 min. ziehen lassen.

Mit einem scharfen Messer die Schale und Kerne der Grapefruit entfernen. In kleine Filets teilen.

Grapefruit, Gambas, Shrimps und Rucola in einer Salatschüssel reichlich würzen und miteinander vermengen. Auf 4 Tellern anrichten.

Tipp: Statt 2 Sorten Gambas kann man auch nur eine verwenden. Bei TK-Produkten, vor der Zubereitung auftauen lassen.