

## Horst Lichter | Grapefruits mit Joghurt und Pinienkernen

---

### Für 4 Personen:

- 50 g Pinienkerne
- 3 Grapefruits mit rosa Fruchtfleisch
- 3 EL Akazienhonig
- 2 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1/2 TL Vanillezucker
- 500 g griechischer Joghurt 10% Fett

### Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Grapefruits so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Grapefruitfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden.

Den Honig mit dem Zimt, Koriander und Vanillezucker verrühren. Gewürzhonig und Pinienkerne mit den Grapefruitfilets vermischen. Nach Belieben mit Orangenlikör verfeinern.

Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Den Joghurt und die marinierten Grapefruitfilets abwechselnd in dekorative Gläser schichten und bis zum Servieren kühl stellen.

*Rezept: Horst Lichter*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 24.03.2007*

*Prominente Gäste: Katja Flint & Bernd Stelter*