

SOMMERLICHER OBSTSALAT

SOMMERLICHER OBSTSALAT

Zugegeben - Obstsalat ist keine kulinarische Köstlichkeit und auch nicht sonderlich schwer zuzubereiten, aber trotzdem stöber ich gerne in Rezepten für Obstsalat um mich von neuen Kombinationen inspirieren zu lassen. Vielleicht geht es euch ja genau so. Außerdem kann man schnell variieren, mal gibt es einen winterlichen Obstsalat und mal einen der zum Sommer passt. Hier gab es zum Frühstück eine leckere sommerliche Variante mit einem bunten Obstmix, ich hab ja immer Spaß daran Melonenkugeln zu machen. Als Dressing keinen Zucker sondern nur einen Mix aus Honig und Orangensaft. So lass ich mir Vitamine schmecken...



Zutaten für 2 Personen:

250g Erdbeeren

1 Banane

6 Zucker-Aprikosen

1/8 gelbe Melone

1/2 Apfel

150 ml Orangensaft

2 TL Honig

Zubereitung:

Die Erdbeeren werden geviertelt, die Aprikosen halbiert, entsteint und dann geviertelt, die Banane wird ganz einfach in dünne Scheiben geschnitten. Der Apfel wird halbiert - mir reicht hier ein halber Apfel - und das Kerngehäuse entfernt. Dann würfle ich ihn in kleine Stücken. Jetzt kommt meine Lieblingsaufgabe - ich nehme den Melonenkugel-Löffel, setze ihn an der Schnittfläche der gelben Wassermelone an und drehe kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch. Manche sind nicht ganz rund - damit kann ich aber leben, sonst hätte ich zu viel Verschnitt. Wenn alles Obst in der Schüssel ist mixe ich den Orangensaft mit dem Honig in einer kleinen Tasse bis sich der Honig vollständig gelöst hat. Das Saft-Dressing über das Obst geben, einmal gut mischen und servieren.

Fertig!



Und für alle die sich jetzt fragen was ein Melonenkugel-Löffel - auch bekannt als Melonenausstecher

- ist: