

OBSTSALAT IM WINTER

Obstsalat im Winter

Während ich sonst gerne stundenlang in der Küche stehe und koche ist Obst klein schneiden für mich irgendwie eine Strafarbeit. Das steht ziemlich genau auf einer Stufe mit Kartoffeln schälen. Aber es ist wie es ist - wenn es nicht in mundgerechte Häppchen zerlegt ist wird es bei uns auch kaum gegessen. Also habe ich mich im morgendlichen Elan in die Küche gestellt und mit allem was gerade so in meinem Obstkorbchen vor sich hin vegetiert ist einen Obstsalat gezaubert der zumindest zu 90% aus Obst der Saison besteht. Die Heidelbeeren wollten aber auch so gerne mit hinein... das Ganze mit einer Prise Zimt und Vanille - so schmeckt sogar der Winter!



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kaki
- 1 Banane
- 3 (Blut-)orangen
- 1 Nashi-Birne
- 1 Hand voll Heidelbeeren

40 ml Orangensaft

1 Prise Zimt

1 Prise gemahlene Vanille

Optional:

etwas Honig

Zubereitung:

Ich schäle die Orangen, die Kaki und die Banane. Die Banane wird in Scheiben geschnitten, die Orangen werden grob filetiert und die Filets halbiert und die Kaki schäle ich (auch wenn man das nicht muss), viertel sie und schneide die Viertel in Scheiben.

Die Nashi-Birne wird geviertelt, das Kerngehäuse entfernt und der Rest in Scheiben geschnitten. Die Heidelbeeren werden nur abgewaschen, kurz abgetrocknet und kommen dann so wie sie sind mit in den Salat.

Ich gebe in das Dressing keinen zusätzlichen Zucker. Kann man natürlich auch machen wenn man möchte, dann würde ich Honig empfehlen. Da Birne und Kaki aber schon recht süß sind verzichte ich aber diesmal darauf.

Für das Dressing gebe ich den Orangensaft in eine kleine Tasse, gebe den Zimt und die gemahlene Vanille dazu und rühre das Ganze mit einer kleinen Gabel gut durch damit die Vanille nicht klumpt.

Dann kommt das Dressing zum Obstsalat und der Obstsalat auf den Tisch.



Orange und Heidelbeeren bringen eine leichte Säure ins Spiel, die aber durch Banane, Kaki und Birne schön aufgefangen wird.



Kommt her und greift zu!

