

Rezept

Fruchtsalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Fruchtsalat mit Granatapfel, am 26.04.2024

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

1 Granatapfel

1 Apfel

1 Orange

100 g Physalis

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange halbieren und auspressen. Orangensaft und Ingwer in einem kleinen Topf kurz aufkochen und bis zur Verwendung abgedeckt ziehen lassen.

2. Den Granatapfel horizontal rundum mit einem Messer einritzen und die beiden Hälften, am besten über der Spüle, auseinanderbrechen. Eine Granatapfelhälfte mit den Kernen nach unten fest in der Hand über eine Schüssel halten und mit einem Kochlöffel vorsichtig auf die Schale schlagen, damit sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen. Die Kerne der anderen Granatapfelhälfte ebenso herauslösen. Die weißen Trennhäute auslesen, sie schmecken bitter.

3. Die Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und halbieren. Den Apfel waschen, achteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Beides in die Schüssel zu den Granatapfelkernen geben.

4. Alles mit der Orangen-Ingwer-Mischung marinieren, 30 Min. ziehen lassen und servieren.