

Rezept

Sommerlicher Obstsalat

Ein Rezept von Sommerlicher Obstsalat, am 20.04.2024

Zutaten

½ Cantaloup-, Netz- oder Honigmelone	200 g Erdbeeren
2 Pfirsiche	1 Granatapfel
1 Limette	3 EL frisch gepresster Orangensaft
2 EL Honig	2 EL frisch gehackte Minze oder Zitronenmelisse (nach Belieben)
150 g Sahne	1 Vanilleschote
250 g Magerquark	50 g Zucker
3 EL Milch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Melone entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Granatapfel vierteln, die Kerne mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. Den Saft der Limette auspressen und in einer Schüssel mit dem Orangensaft und Honig verrühren. Mit dem Obst mischen und alles kurz durchziehen lassen. Nach Belieben die Minze oder Zitronenmelisse unter den Obstsalat rühren.
3. Für den Sahnequark die Sahne in einem Rührbecher mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen (Die Vanilleschote nach Belieben in einem Glas mit Zucker bedecken. So erhält man einen aromatischen Vanillezucker). Das Vanillemark mit Quark, Zucker und Milch glatt rühren. Die Sahne unterheben. Den Quark auf Gläser verteilen und den Salat darauf anrichten.