

#### Rezept

# Bananen-Kiwi-Salat aus Neuseeland

Ein Rezept von Bananen-Kiwi-Salat aus Neuseeland, am 03.07.2025

#### **Zutaten**

4 kleine, feste Bananen

**2** Limetten (ersatzweise kleine unbehandelte Zitronen)

150 ml trockener Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)

350 g Tomaten

Salz

3 Kiwis

4 EL Erdnussöl

schwarzer oder grüner Pfeffer

150 g Walnusskerne

### **Rezeptinfos**

Portionsgröße Für 4 Personen: | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 445 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Die Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Limetten heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale abreiben, dann auspressen. Die Bananenscheiben mit Limettenschale bestreuen und mit Limettensaft und Wein übergießen. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren.
- 2. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und leicht salzen.
- 3. Die Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben abtropfen lassen. Die Marinade auffangen.
- 4. Die Hälfte der Marinade, Erdnussöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Obst- und Tomatenstücke mit der Sauce übergießen und vorsichtig vermischen. Mit Walnusskernen bestreut servieren.